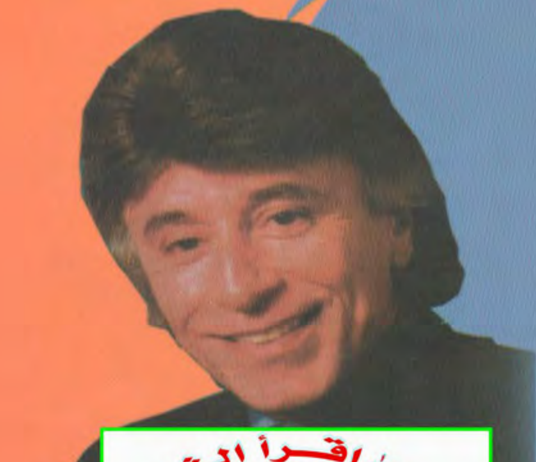
72

د. ئیبراهیم فەقێ

پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری

و NLP

هونەری پەیوەندی بێ سنوور



وەرگێڕانی: کەمال عەلی

چاپی یەکەم 2006

پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری

و

هونەری پەیوەندی بێ سنوور

NLP

نوسینی: نووسەرو وانە بێژی جیهانی

دکتۆر ئیبراهیم فەقی

وەرگێڕانی: کەمال عەلی

ئـــــەم کتێبە دەبێتە یەکەمین هاندەرت بۆکردنەوەی دەروازەیەکی کلۆمدراو بەڕووی زانستی (پاراسایکۆلۆژی)دا

چاپی یەکەم

سلێمانی...........٢٠٠٦

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(٧٢)

ناسنامەی کتێب:

ناوی کتێب: پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری و

هونەری پەیوەندی بێ سنوور

بابەت: سایکۆلۆژی کۆمەڵایەتی

ناوی نووسەر: دکتۆر ئیبراهیم فەقی

ناوی وەرگێڕ: کەمال عەلی

تایپ: ئارام هەڵەبجەیی

نەخشەسازی و بەرگ: فواد کەولۆسی

هەڵە بڕی کۆمپیوتەری: خودی وەرگێڕی کوردی

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم/سلێمانی ـ٢٠٠٦

تیراژ: ٢٠٠٠دانە

ناوەڕۆك

پێشکەشکردنی وەرگێڕی کوردی:

*هەموو ماندوو بوون و شەو نخونیەکی کاری ئەم وەرگێڕانەم پێشکەش دەکەم بە:-

*بەڕێز ماموستا(جەعفەر مستەفا عەبدولکەریم-عەبابەیلێیی)ئەو ماموستایەی کە بۆ یەکەمجار پەلیّ گرتم و خستمیە قوتابخانەوە، تا مردن منەتبارو قەرزاری ئەوم.

*بەڕێز ماموستا(عوسمانی میرزا حسەین بانەیی-هەڵەبجەیی)ئەو ماموستا بەڕێزەی کە وەکو باوکێکی میهرەبان هەر شەش ساڵەکەی قۆناغی سەرەتاییم لە ناو دڵو دەروونما بوو- تەنانەت ئێستاش خۆم هەر بە قوتابییەکەی جاران دەزانم لەبەرامبەر گەورەیی ئەو ماموستایە دا.

*بەرۆحی رەوان و شادی بەرزەفڕی ماموستا(شێخ عەبدولعەزیز پارەزانی)کە یەکەمین ماموستام بوو فێری وانەی کۆمەڵایەتی کردم – هەمیشە یادی بەرزو پیرۆزبێت.

کەمال عەلی

وەرگێڕی کوردی

سلێمانی/ئاداری-٢٠٠٦

پێشەکی وەرگێڕی کوردی

هەر پاش تەواو کردنی وەرگێڕانی کتێبەکەی دکتۆر ئیبراهیم فەقێ بەناوی((دە کلیل بۆ سەرکەوتن)). لە بەر گرنگی بابەتەکانی ئەم جۆرە کتێبانەو کەڵك و سوودی پێویست بۆ هەموو تاکێکی کۆمەڵگای کوردی، بەچاکم زانی ئەم کتێبەی تریش کە یەکێکە لە کتێبە پڕ بایەخەکانی تری دکتۆر ئیبراهیم وەرگێڕمە سەر زمانی کوردی و لێبڕوانە بتوانم ڕاژەیەکی نەتەوەکەم بکەم.

دیارە دەمەوێ لێرەدا ئاماژە بەوە بکەم کەهەروەك دکتۆر ئیبراهیم فەقی خۆی لە کتێبەکانیدا باسی کردووە، خاوەنی گەلێك نووسین و سەرچاوەی بەسوودە لە بواری سایکۆلۆژی مرۆییدا بە هەموو جۆرەکانیەوەو لە هەمان کاتیشدا بوارەکانی پەیوەندیکردن و هەڵسو کەوت و لێك گەیشتن و کار دانەوە ئەرێنی و دڵنیاییە هەمیشەییە کانی مرۆڤ. ئەم کارەشی لە ڕێگای چەند هۆکارێکەوە بە ئەنجام گەیاندووە لە شێوەی کاسێت و سی دی و کتێب و کۆڕو سیمینارو وتاری ڕۆژنامەو گۆڤارەکان و تەنانەت چاوپێکەوتنی تاکە کەسی و چارە سەر کردنی کێشەو قەیرانەکانی هەموو تاکە کانی کۆمەڵگا جیاوازەکانی گۆی زەوی هێندەی بۆی کرابێت و لەتوانایدا بووبێت.بۆیە منیش لەلایەن خۆمەوە شانم نلیە بەر ئەم کارە پیرۆزەو ئەم کتێبەش بە هەموو بڕگەو

بابەتەکانیەوە لەگەڵ هەموو هێڵکاری و ڕوونکردنەوەو وێنەکانیدا دەقاودەق دەخەمە بەر دیدەی خوێنەری کوردی خۆشەویست،هەر چەندە لێرەشدا پێویستە بە ڕاشکاوانە ئەوە بە خوێنەری بەڕێز بلێم کە لە وانەیە لە ڕووی تێگەیشتن و سانایی باس و بابەتەکانەوە ئەم کتێبە یان کەمێك قورس و ئاڵۆز تر بێت لەوەی پێشوو چونکە بە ڕاستی لەم کتێبەدا وردەکاری و خوێندنەوەی جۆراو جۆر بۆ هەر مەسەلەیەك کراوەو پەنا براوەتە بەر پیشاندانی هێڵکاری یان وێنەی نمایشکاری. پێویست کە دەربڕی زمانی جوڵەی جەستەییە،لەبەر ئەوە پێویستە بە وردەکاری و سەلیقەوە بڕوانینە هەموو سەرنج و ڕێنماییەکانی ناو کتێبەکە. ئەوەی جێگای مەبەستە نامەوێت لەم پێشەکیە کورتەدا بە دوورو درێژی بکەومە باسکردنی هەموو بەشەکانی کتێبەکە چونکە هەروەك نووسەر ئاماژەی پێدەدات لە کتێبەکەدا ئەو کارە دەکەوێتە سەر شانی خوێنەر خۆی و دەبێ بەشێوەیەکی ئارەزوو مەندانە خۆی بەرەو پیری خولیای بابەتەکان بچێت،بەڵام هێندە هەیە دەمەوێ هەر بە ئاماژە کردن بۆ ناوی کتێبەکە((پڕۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری و هونەری پەیوەندی بێ سنوور)) خوێنەر لە لایەن خۆیەوە ئامادە باشیەك بگونجێنێت بۆ تێگەیشتن و پراکتیزە کردنی یەك بەیەکی بابەتەکانی ناو کتێبەکە،لەبەر ئەوەی وەك زنجیرەیەکی دانەبڕاو بابەتەکان پەیوەستن بەیەکەوەو قۆناغەکان بە تەواو کەری یەك دادەنرێت.

ئەوەشمان لە بیر نەچێت هەر چەندە بابەتەکانی کتێبەکە زۆر چڕوپڕو دوورو درێژن و پێویستیان بەسەرنجدانی ورد هەیە بۆ ئاستی

کارا کردن و چەسپاندنی لە ژیانی کردەیی ڕۆژانەماندا، چونکە کتێبەکە دابەشکراوە بە سەر چوار دەروازە داو لە پاش چوونە ژوورەوە لە دەروازەی یەکەم و پەیدا کردنی شارەزایی و بەر چاو ڕوونی ئەوا پێویستە هەنگاو هەڵگریت بۆ چوونە نێو دەروازەی دووەم و سێهەم و پاشان کۆتایی،دیارە پاش ئەوەی لە دەروازەی یەکەمدا پێناسەی پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری فێردەبین و پاشان هەندێ لایەنی پێویست لەبەر چاو دەگرین بۆ ئەوەی هەگبەی زاکیرەو هزرو توانی جەستەیی و دەمارەخانەو هەستاوەریمان لەدەروازەکانی دواتردا پڕکەین لەفێربوون و چەسپاندن و پراکتیزە کردنی ڕێنماییەکان و نەهێشتنی کەندوکۆسپی نووچدان و شکست خواردن.

خوێنەری بەڕێز..جۆرەکانی پەیوەندی بە هەر دوو شێوەکەیەوە (گوتراو) و(نەگوتراو) زۆر لق و پۆپ و وردەکاری و سەرنج دان و جوڵەو تیلە نیگاو ڕاچەنینی تێدەکەوێت، لەبەر ئەوە پێویستە ئەم بابەتە بەهەند وەربگرین و هەروا بەسەرپێیی لێی نەڕوانین، چونکە بەڕاستی گەر بتەوێت مرۆڤێکی ئەکتیڤ و کارامەو سەرکەوتووبیت لە ژیاندا ئەواپێویستە لەهەموو ئەزموونکاریەکانی جۆرەکانی پەیوەند یکردندا سەرکەوتوانە بە پیر هەڵوێستەکانەوە بچیت و لە چارە سەرکردنی هەر کێشەو گیرو گرفتێکدا بە جۆشترو ئامادەتر بڕۆیت بەرەو پیری نەهێشتنی کێشەو قەیرانێکی ترو چۆك دانەدەیت بۆ نەهامەتیەکانی ڕۆژگار، وەهەر لە دوو توێی بابەتەکانی ئەم کتێبەدایە کە تۆ دەخاتە سەر ڕاستە شەقامی حەقیقەتی تێگەیشتن لە ماناکانی ژیان و بەگژدا چوونەوەی گشت حاڵەتە نێگە تیڤەکان.

راستە مرۆڤ هەر لە سەرەتای ژیانەوە بەهرەیەکی خۆرسکی تێدایە بە هەر دوو دیوی ئەرێنی و نەرێنی یەوە بەڵام ئەمەش نابێتە ڕێگر لە بەردەم چاکسازی بۆ گەشە پێدان و زیاتر سوود وەرگرتن لە هەڵسوکەتی باش و خۆلادان لە هەڵسووکەوتی خراپ،چونکە ئەوە شتێکی بەڵگە نەویستە هەر مرۆڤە دەتوانێت هەموو خۆشی و ناخۆشیەکانی ژیان لە کۆڵ بگرێت و هەر مرۆڤیشە دەتوانێت لەم بوونەوەرە گەورەو فراوانەدا خاوەنی هزرو داهێنان و پەیوەندیکار بێت بۆ زیاتر سوودمەند بوون لە گشت بوارەکانی ژیان بەشێوازێکی پۆزەتیڤانەو چالاك،کە دیارە ئەوەش هەر لە ئەنجامی پەیوەندیەکانی مرۆڤ لەگەڵ خودی مرۆڤ و لە هەمان کاتیشدا لەگەڵ هەموو گیاندارو بێ گیانەکانی تری ئەم سەرزەویەدا فەراهەم دێت. گومانیش لەوەدا نیە هەر ئێمەی مرۆڤین بە دیوەکەی تردا پەیوەندییە ئەرێنی و باشەکان هەڵدەگێڕینەوەو تەنها لە بەر سوودو قازانجێکی ماددی یان مەعنەوی کەمدا دیزە بە دەرخۆنە دەکەین و چاڵ بۆ یەکتری هەڵدەکەنین هەروەك چۆن ڕۆژانە بە سەدەها نموونەی لەم جۆرانە دەبینین.دەبا هیچ نەبێت هەر لە بەر ئەوەی مرۆڤین و مرۆڤیش بە نرخترین سەرمایەیە،هەوڵدەین بە هەموو هێزو توانامانەوە ئاڕاستەی نا شایستەیی پەیوەندیەکانمان لەگەڵ یەکتردا هەمیشە بگۆڕین بەرەو ئاڕاستەیەکی پۆزەتیڤ و سوود بەخش هەم بۆ خۆمان و هەم بۆ ژینگەیەکی تەندروست و لە بار تاکو بتوانین درێژە بەڕەوتی بەرەو پێشچوونی ڕەوڕەوەی مێژوو بدەین و ئەوە لە دوای ئەوە پەیوەندیەکان بە هەموو جۆرو لقەکانیەوە کارا ترو ئەکتیڤترو ڕاستگۆیانە تر بەکار بهێنین و ئەکتەرێکی نمایشکاری

ڕاستەقینەی ژیان بین تا هیچ نەبێت سەر بەرزانە ماڵئاوایی لە شانۆی ژیان بکەین.

خوێنەری هێژا..من لێرەدا زیاتر لە سەری ناڕۆم و ئەو باس و خواسانە هەموو جێ دەهێڵم بۆ تۆ..تۆش ئەوە خۆت و توانا و سەلیقەی بەکارهێنانت بۆ خوێندنەوەی یەك بەیەکی هەموو بابەتەکانی نێو ئەم کتێبەو بە هیوای سوود لێوەرگرتن و چەسپاندنی لە ژیانی ڕۆژانەتدا..بەڵام جارێکی تریش دووپاتی دەکەمەوە تکایە زۆر بە وردی و ژیرانە سەرنج بدەرە هێماو هێڵکاری و ڕێنماییەکان.. لە کۆتاییدا هیوام سەرکەوتنی هەموانە بۆ هەموو ڕەخنەو پێشنیارێکی بە جێش..دەرگا ئاوەڵایەو تۆش سەر فرازیت..ئیتر سوپاس.

وەرگێڕی کوردی: کەمال عەلی
١٥ی ئاداری/٢٠٠٦
سلێمانی ـــ باشوری کوردستان

دكتۆر ئیبراهیم فەقی لە چەندێڕێكدا

-دامەزرێنەرو سەرۆكی ئەنجومەنی ئیدارەی كۆمپانیای((ئیبراهیم فەقی))ی جیهانی.

-دامەزرێنەرو سەرۆكی ئەنجومەنی ئیدارەی سەنتەری (كەنەدی)بۆ هێزو توانای مرۆیی

(ctcphe)و سەنتەری (كەنەدی)بۆ هیپنۆتیزمی ئیمائی(ctch)و سەنتەری (كەنەدی)

بۆ پەرەپێدانی مرۆیی(ctchd)وسەنتەری (كەنەدی)بۆ پڕۆگرامی دەمارگیری(ctcnlp).

-دامەزرێنەرو سەرۆكی ئەنجومەنی ئیدارەی كۆمپانیای كیوبس (cis).

-پزیشك لەبواریزانستی میتافیزیكا لەزانكۆی(میتافیزیك)لەلۆس ئەنجلۆس لە ولاَتە یەككگرتووەكانی ئەمەریكا.

-دكتۆر ئیبراهیم فەقێ دانەریزانستی((دینامیكیەتی گەرمەتای دەماریی))یە،

(Neuro Conditioning Dynamics) tm (NCD) tm

-دامەزرێنەری زانستی هێز وتوانایمرۆیی یە،

(Power Human Energy)tm)) (PHE)tm

-ڕاهێنەری بڕواپێکراوە لە پڕۆگرامی زمانەوانی دەمارگیریدا (NLP) لە دامەزراوەی ئەمەریکی بۆ پڕۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری.

-مامۆستای بڕواپێکراو بۆچارەسەرکردن بەڕێگای خەواندنی مگناتیسی (هیپنۆتیزم)لە دامەزراوەی ئەمریکی بۆ هیپنۆتیزم.

-مامۆستای بڕواپێکراو بۆچارەسەر کردن بەڕێگای (هێلی ژیان) (Time Line Therapy)tm

-ڕاهێنەری بڕواپێکراو لە بیراوەری (زاکیرە)لەپەیمانگای ئەمریکی بۆ (بیراوەری)لەنیۆیۆرك.

-ڕاهێنەری بڕواپێکراو بۆ پەرە پێدانی مرۆیی لە حکومەتی (کیبیك)لەکەنەدا بۆکۆمپانیاو دامەزراوەکان.

-ڕاهێنەری (ڕیکی)لە کەنەدا

(The Reiki Training Center Of Canada) هەروەها لە (Gobal Reiki Association).

-یەکەمین شەرەفی ئەندامێتی پلەو پایەی پێدراوە لە(هەڵس وکەوتی مرۆیی).

-یەکەمین شەرەفی ئەندامێتی پلەو پایەی پێدراوە لە کارگێڕو فرۆشتن و خستنە بازاڕەوە لە دامەزراوەی ئەمریکی بۆ ئوتێلەوانی.

-٢٢بڕوانامەی (دبلۆم)ی بەدەست هێناوەو(٣) بڕوانامەیان لەبەرزترین ئاستەکانی تایبەتمەندین لە بواری زانستی

دەروونناسیو کارگێڕی و فرۆشتن وخستنە بازاڕەو پەرەپێدانی مرۆیی.

- وەك بەڕێوەبەری گشتی کاری کردووە لە زۆربەی ئوتێلە پێنج ئەستێرەییەکانی مۆنتریاڵ لە کەنەدا.

- زۆربەی نووسینەکانی پەرچەڤە کراوون بۆ سێ زمانی (ئینگلیزی و فەرەنسی و عەرەبی)و باشترین فرۆشتنیان هەبووە بەزیاتر لە یەك ملیۆن دانە لەجیهاندا.

- لە هەموو جیهاندا زیاتر لە (٦٠٠,٠٠٠) کەسی ڕاهێناوە و وانەی پی گتوونەتەوە و تاپلەی سەرکەوتن فێری مەشق کراون لەسەردەستی خۆیدا و هەروەها وانە بێژو ڕاهێنەرە بەهەر سێ زمانی (ئینگلیزیو فەرەنسی و عەرەبی).

پاڵەوانی میسر بووە لەکاتی خۆیدا لە یاری تۆپی مێز(تێنس)دا و نوێنەرایەتی وولاتی میسری عەرەبی کردووە لەپاڵەوانێتی جیهانیدا لە ئەڵمانیای ڕۆژئاوا ساڵی ١٩٦٩

- ئێستا لە (مۆنتریاڵ)ی کەنەدا دەژی لەگەڵ ژنەکەی (ئامال)و هەردوو کچە چکۆلەکەی بەناوی (نانسی)و(نەرمین).

خەڵكی چی دەڵێن لە بارەی دكتۆر((ئیبراهیم فەقێ)) وە

((دكتۆر ئیبراهیم فەقێ پیاوێكی ناوازەوخۆش مەشرەب و هەڵكەوتووە،شێوازی رگەیاندن و ئامۆژگاریەكانی تا بلیٚ ی ڕوون و لە بەرچاوەو بە پیت و سوودمەندن بە جۆرێك كە دەبنە خۆراكی گیان و دڵئارامی بۆ هەموو كەس))

ـ شێرفیلیێبس سەرۆكی APT دالاس/تەكساس ـ

((ئەو ڕاهێنەرە بەرێزو سۆز دارەیە كە زۆر داهێنانی... خاوەنی شێوازی تایبەت و تاكە ڕێگای دەگمەنی خۆیەتی بۆ وورووژاندنی قوڵترینی هەست و سۆزداری لە ناخی دەروونداا)).

ـ سیسی جەربس ـ سەرۆكی Per Formance Daynamics

لاڤاییت لویزیانای وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكاـ.

((كەسێك نیە شان بدات لە شانی دكتۆر ئیبراهیم فەقێ،هەموو بەرهەم و داهێنانەكانی ناوازەو دەگمەنن)).

ـ بێژەری ئێزگەی FM CJAB كیبیك/كەنەدا ـ

((ئەو كەسێكی كاریگەرو مژدە بەخش و ئەفسووناویە بۆ خەڵك)).

ـ فیرابۆشیە – بەرێوەبەری كۆمپانیای نیۆ برۆنزویك/كەنەدا ـ

((ئەو مامۆستایەکی بەتوانایە سەبارەت بە ڕاکێشانی سەرنجی کەسانی دەوروپشتی بۆ لای خۆی)).

- مەجدی نەسیم - ڕاهێنەر لە کۆمپانیایHoechst/میسر -

((ئەو پێش بینی و خوێندنەوەی هەیە بۆ دوورترین سنوورو توانای گەیاندنی زانیاریەکانی خۆی هەیە بۆ هەموو دلێك و هونەرەکەشی دەگەیەنێتە هەموو عەقڵێك)).

- محەمەد ئالسانی CEOدامەزراوەی لادای سعودی/عەرەبستانی سعودی -

پێشەکی نووسەر

لە کاتێکدا لاوێکی ئازادو سەر فرازبووم و ئەندێشەکانم سنووریان نەبوو،خەونم دەبینی بە گۆڕینی جیهان،بەڵام کاتێك گەورە بووم و کەوتمە تەمەنەوەو ڕاست و چەپی خۆم زانی بۆم دەرکەوت کە جیهان ناگۆڕێت،لە بەر ئەوە هیواو خۆزگەکانم کەمبوونەوەو سنووردار بوون بەڕادەیەك کە بڕیارم دا تەنها بە گۆڕینی شارەکەم و هیچی تر. پاشان شارەکەشم وەك هەر شارێکی تر وەك خۆی مایەوە بێ گۆڕانکاری، کاتێکیش چوومە قۆناغی پیری و کۆتایی تەمەن لە هەولێکی نا ئومێدیدا بووم بۆ گۆڕینی خێزانەکەم و ئەوانەی کە زۆر لێمەوە نزیك بوون و لە دەورم بوون، بەڵام بە داخەوە ئەم هەوڵەشم شکستی هێنا

ئەمڕۆ...من لەسەر پێخەفی مردنم،کوت و پڕ دەرکم بە هەموو ئەو شتانە کردووە کە دەبێ ڕووبدەن. لەوانەیە بتوانم لە خراپترین باردا خۆم بگۆڕم. پاشان لە هەولێ گۆڕینی خێزانەکەشم.پاشان بە هەوڵ و پاڵپشتی خێزانەکەشم بتوانم بەرەو پێش بچم بۆ پەرەپێدانی شارەکەم،کێ دەزانێ لەوانەیە بتوانم بۆ دوا جار جیهان بگۆڕم.

"ووتەی کەسێکی نەناسراو"

ئایا هەست بەوە ناکەیت ئەوەی پێشەوە لە پاش ووتووێژێکی توندو تیژ لەگەڵ کەسێکدا بێتە دی و لێت بپرسێت.((بۆچی نابێ پێش

بینی کردن بۆ شتەکان لە توانامدا بێت و ئەنجامیان بدەم))؟..یان((پشت هەڵ نەکات لەگۆڕنکاریەکانی گوزەرانی خۆی))؟..هەروەها بەم جۆرە بەنیسبەت هەر کەسێکی ترەوە راستە،بەدڵنیاییەوە ئەو راپرسی و دەردە دڵانەو ئەوانەشی وەك ئەوانەوایە کوتوپڕو زۆر جار بەدڵیٚ هەر یەکێك لە ئێمەدا هاتووە.

بەنیسبەت زۆر بەمانەوە ئەو بەرپەرچدانەوەو بە هەند وەرگرتنانەی لە ژیاندا ڕووبەڕوومان دەبێتەوە سەرچاوەکەی ئارەزووی خۆمان وا بێت و هەم ئاهەنگ بن لە بیرو رادا لەگەڵمان و رێگای ئێمە بگرن و ژیانیان هاوتەریب لەگەڵ ژیانی ئێمەدا بەسەر بەرن بۆ وەدیهێنانی هیواکانمان،هەر بۆیەشە ئەوان دەخەینە چوارچێوەی فیکریی خۆمانەوە بەو شێوەیەی کە خۆمان نەخشەمان بۆ کێشاوە لە زەین و بیرو راماندا...بەڵام لە کاتێکدا دەبینین ئەوان بە شداریمان ناکەن و هاوکارمان نین لە بۆ چوون و گۆشە نیگاکانماندا،ئەوا ئەو کاتە بێگومان هەست بە دڕ دۆنگی و نەرێنی دەکەین.

بەڵام ئەگەر بەشتر سەرنجی دەورووپشتت بدەیت،ئەوا دەگەیتە ئەو بڕوایەی کە یەکەمین ڕەو بە ڕووبوونەوەو بەهەند وەرگرتن لە ژیاندا ئەوەیە کە هەوڵیٚ گۆڕینی خودی خۆت بدەیت پێش هەر کەسێکی ترو ببیتە ئەو کەسەی کە خۆت دەتەوێت بۆ ئەوەی بتوانیت هەموو هێزو توانا شاراوەکانت بخەیتە کارو ژیانێکی بەختەوەر فەراهەم بێنیت،ژیانێکی دوور لە نوشستی و کۆت و بەندو دوور لە ئێش و ئازارو دەعامەتی، هەروەك جۆن((تۆماس کیمبلێس)) دەڵێت:((تووڕە مەبە،چونکە تۆ ناتوانیت هەموو خەڵکانی تر والیٚ بکەیت وەك ئەوەی

که خۆت دەتەوێت، لەوانەشە بەر بەست بێتە ڕێت سەبارەت بە وەدیهێنانی ئەوەی که خۆت دەتەوێت)).یان بە دەربڕینێکی تر: زۆرینەی خەڵك حەز دەکەن کەسانی تر بگۆڕن پێش ئەوەی توانیبێتیان خۆیان بگۆڕن. چونکه چاوەڕوانی بۆ گۆڕینی کەسانی تر حەلێکی ئاسانە. بەڵام بەداخەوە،بەرهەمی ئەو حەلکردنە چەند کەندو کۆسپێکی ڕێگرە وەك: جیا بوونەوەو بێکاریی درێژ خایەن و تەوەللا بوون و ئەو نەفرەتەشی که لە هەموو ئەوانە دەکرێت.

لە کاتێکدا پێدا گیری لەوە دەکەیت تا سەر زەنشتی بەرامبەرەکەت بکەیت یان هەر کەسێکی تر،ئەوا تۆ هێزو توانای خۆت بەهەدەر دەدەیت و کاتی خۆت بە فیڕۆ دەدەیت، چونکه لەجێی ئەو کارە،هەوڵ بدە پێداگیربیت لەسەر چاکردنی ڕێڕەوی ژیانی خۆت و دەست بکە بەگەڕ خستنی ووزەو توانای شاراوەت و بە شێوەیەکی چاك بەکاریان بێنەو خۆت بکە بە ئەو کەسەی وا خۆت دەتەوێ دروستی بکەیت و کەسایەتیەکی شایستەی هەبێت،هەر بەم جۆرە هەنگاو هەڵگرە بۆ ئەو گەشتەی خۆت دەتەوێت ئەنجامی بدەیت بۆ ژیانێکی باشترو سەرکەوتوو تر، هەوڵ بدە زۆر ترین هاوڕێو دۆست بۆ خۆت دروست بکەیت و لێك تێگەیشتنی فراوان دەستەبەر بکە بۆ گۆشە نیگای کەسانی ترو ڕێزی بێ پایان بگرە لە بیرو بۆچوون و ئاکاری خەڵکانی تر، لە کۆتاییدا..بڕیاردان و هاوسەنگی و پێداگیری لە بۆچونەکانتان دێتە دی بۆ گۆڕینی کەسانی ترو هەست کردنە کانت بۆ کاروبارەکان ڕاست دەردەچێت و دەبیتە کەسێکی شایستە بۆ پەیوەندی کامڵ و توندو تۆڵ و هەروەها دەبیتە مامۆستایەکی لێهاتوو لەو بوارەدا.

لە لاپەڕەکانی دواتری ئەم کتێبەدا ئەو ڕێنماییانەت بۆ دەخرێتە پێش چاو لەسەر: -

١- پەرە پێدان و متمانەی پەیوەندی لە نێوان خۆت و خودی دەروونی خۆتدا.

٢- بەکارهێنانی هێزی هەستکردن بە خودی خۆت.

٣- پێڕەوکردنی بیرو بۆچوونی خۆت و بڕیاردان لە سەر کەسانی تریش.

٤- بەرهەم هێنانی هەڵسوکەوتێکی نوێ تاببیتە کەسێکی پەیوەندی داری سەرکەوتوو.

٥- باشتر کردنی پەیوەندیەکانت لەگەڵ کەسانی ترو برەو پێدانی چۆنێتی پەیوەندییەکانت.

٦- بڕیار دان و پەیڕەو کردن لە سەر سەقامگیریی بۆ ئەوەی لە بەرژەوەندیەکانی خۆت کار بکەیت نەك بەپێچەوانەوە.

٧- دەستەبەرکردنی بەکارهێنانی تەکنۆلۆژیای نوێ بۆ پەیوەندیکردنی ڕەها یان پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری‌و بەکارهێنانی لە ژیانی ڕۆژانەتدا.

٨- فێربوونی چۆنێتی هەڵسان بە پەیوەندیەکی نایاب و شایستە لەگەڵ هەرکەسێکی ترداو هەر چۆنێك بێت ئەو کەسە،تەنانەت لەگەڵ ئەو کەسانەش کە زۆر ئاڵۆزن و سروشتیان گونجاونیە.

٩- ئەو سیستەم و پرۆگرامی نواندنەی بەکاری دەهێنیت بیخەرە ڕوو هەروەها بیکە بە سیستەم و پرۆگرامێکی نموونەیی بۆ کەسانی

تریش و فێر بە چۆن ئەو بەخششانە بەکار دێنیت بۆ باشترکردنی پەیوەندییەکانت بە کەسانی ترەوە بەشێوەی بینین و بیستن و جوڵەوە.

١٠- هەستکردن بەهێزی گشتگیریی و ڕەتکردنەوەی.

١١- فێر بوونی شارەزاییەکانی بڕیاردان و پەیڕەویکردن لە هەڵچوون و کاردانەوەکان و سەرکەوتن تیایاندا.

١٢- بەکارهێنانی شارەزاییەکانی ستراتیژی پەیوەندی ڕەها بەلێهاتوویی و پەرە پێدانی لە هەموو بوارەکانی ژیانتدا.

ئەم کتێبە دەتوانێت ژیانت چاکترو باشتر کات،بەلأم بەمەرجێك،ئەویش ئەوەیە هەموو ئەو زانیاریانەی کەتێیدا هاتووە لە بەرژەوەندی تۆدا نابێت ئەگەر بێتوو بەڕاستی سوودیان لێوەر نەگریت و بەشێوەیەکی پراکتیکی جێبەجێیان نەکەیت. چونکە ئەم کتێبە بەرەنجامی زیاتر لەت ٢٥سالێ تێکۆشانە لە ئەزموونکاری و لێکۆلینەوەو ڕاهێنان...بەلأم لە سەرووی هەموو ئەمانە شەوە ـ بەڕاستی من خۆم دانی پیا دەنێم ـ کە ئەوە بەرەنجامی هەموو هەوڵەکانی خودی خۆمە کە بوونەتە هۆی لە دەست دانی چەندین هەل و هاوڕێم.

کەسێکی ژێر ڕۆژێکیان ووتی: ((**لە هەڵەی کەسانی ترەوە فێر بە بەجۆرێك کە تۆ ناتوانیت هێندە بژیت هەموو هەڵس و کەوتەکانی ژیانت بە ئارەزوی خۆت بێ و خۆت ڕێکیان خەیت**)).

بڕیارێکی هۆشمەندانە بدەو هەر ئەمڕۆ ئەم زانین و زانیاریە بەکار بێنەو بیقۆزەرەوە بۆ بەرژەوەندی ژیانی خۆت.

دەروازەی یەکەم

پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری چیە؟

((ئەو ئاراستەیەی پەروەردەی مرۆڤ دەست نیشانی دەکات،هەر ئەوەشە نەخشەی داهاتووی ژیانی بۆ دەکێشێت)).

ـ ئەفلاتوون ـ

کورتە یەکی مێژوویی

دەربارەی پڕۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری

"ئــەو کەسە چەند دڵخۆش و بەختەوەرە
ئـــەگەر بتوانێت لە بارەی هۆکاری شتە
کانەوە بدوێت و توێژینەوە ئەنجام بدات"
ـ فەرجیل ـ

لە سەرەتای حەفتاکانی سەدەی بیستەمدا((ریتشارد باندلەر)) قووتابی بەشی ماتماتیك بوو لە زانکۆی (کالیڤۆڕنیا) لە شاری((سانتا کرۆز))، ئەو لەو کاتەدا بەشێکی زۆری کاتی خۆی تەرخان کرد بوو بۆ خوێندن و لێکۆڵینەوەی بنەماکانی زانستی کۆمپیوتەرو فیزیا. لەو دەمەدا زۆرینەی خەڵك ئەویان دادەنا بە کەسێکی بلیمەت لە بواری کۆمپیوتەردا... پاشان (باندلەر) گرنگی بە بوارێکی تردا کە ئەویش((دەرونزانی)) بوو، ئەوەشی لەو کارەدا بوو یە هاندەرو پاڵپشتی کردنی بریتی بوو لە هاوڕێ یەتی کردنی خێزانێك کە ئەوان شارەزایی تەواو یان هەبوو لە بەناوبانگترین تایبەتمەندێتی لە بواری چارەسەر کردنی دەروونیداو زۆر بەشیان لەو ماوەیەدا داهێنانی گەورەو بەنرخیان ئەنجامدا بوو،لەوانە:((ملتۆن ئەرکسۆن)) و((فەرجینیا ساتیر)) و((فریز برلز)). ئەوە بوو بەبێ یارمەتی و پاڵپشتی کردنی هیچ کەسێك((باندلەر)) بڕیاری دا لێکۆڵنەوەی (دەرونزانی) ئەنجام بدات و بەشێك لە کاتی خوێندنەکەی خۆی بۆ تەرخان بکات، پاشان بۆی

ئەنجام نادرێت، بۆیە خۆی ڕاهێنا لە سەر سەرنج دان و سوود وەرگرتن لە وان بۆ ئەوەی بگات بە بەرەنجامی گەورە لەو بوارەدا.

پاشان لێکۆلێنەوەیەکی دوورو درێژو وردلەسەرڕەوتی هەلسوکەوتی لێکچووی ئەوان و بەدوادا چوونەکانیان، باندلەر نموونەی لەوانە وەرگرت و ستراتیژیەتی تاکە کەسی ئەوانی پەیڕەو دەکردو لە خۆیدا فۆتۆ کۆپی دەکردو بەشوێن هەلسوکەوتی ئەواندا هەنگاوی هەلدەگرت و تاقیدەکردەوە لە ـەر کەسانی تر، ئەوە بوو توانی هەمان بەرەنجامی هاوشێوەی ئەوان بە دەست بێنێت و مسۆگەری بکات.

وای لێهات بە هۆی دۆزینەوەکانی (باندلەر) وە بنچینەو بنەماکانی پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری پێك هاتو هەروەها ناسرا بە چاولێکەری و سەرکەوتنێکی مرۆییش.

زۆر بە خێرایی (باندلەر) پەیوەندی کرد بەدکتۆر((جۆن جریندەر))ەوە کەمامۆستای یاریدەدەری بەشی زمانەوانی بوو، ئەوە بوو تاقیکردنەوەو ڕۆشنبیری (جریندەر) زۆر نزیك بوو لە تاقیکردنەوەکان و ڕۆشنبیری (باندلەر)ەوە، (جریندەر) هەلگری بڕوانامەی دکتۆرا بوو لە زمانەوانیدا لە شاری (سان فەرانسیسکۆ) لێکۆلێنەوە زمانەوانیەکانی (جریندەر) هاوشێوەی تیۆریەکانی زانای زمانەوانی بەناوبانگی ئەمریکی((نعۆم چۆمسکی)) بوو. ئەم (جریندەر)ە زۆر لێهاتوو بوو لە وەرگرتنی خێرای زمانەکانداو لاسایی کردنەوەی زاراوەکانداو زۆر بە خێرایی هەلس و کەوتە ڕۆشنبیریەکانی وەر دەگرت و دەستێکی بالای هەبوو لەو بوارەدا... ئەوە بوو خولیاو شارەزاییەکانی خۆی دا لە مەحەك لە کاتێکدا پەیوەندی کرد بە هێزە

تایبەتەکانی ئەمریکیەوە لە ئەوروپا لە ماوەی سالآنی شەستەکاندا کە لەو کاتەدا جەنگی سارد لە ئەو پەڕی پەرەسەندن و بەهێزیدا بوو. لەو دەمەوە هەوڵ و کۆششی (جریندەر) لە کاردا بوو بۆ دەرکەوتنی بنەما شاراوەکانی بیر کردنەوەو هەڵس و کەوت.

(باندلەر) و (جریندەر) پێکەوە بڕیاریاندا ــ پاش ئەوەی گرنگی پێدانی بەشی هەردوو لای خۆیانیان وەرگرت وەك باگراوندێکی پاڵپشتی کردن لە خۆیان ــ و هەر دوو شارەزاییە سروشتیەکانی خۆیانیان لێکدا لە زانستی کۆمپیوتەرو زمانە وانیدا بۆ بەرهەم هێنانی هێزو توانا کاریگەرەکانیان لە شێوەی ئەنجامدانی هەڵسوکەوتی گۆ نەکراودا واتە (ئەوەی کە بەزار ناگوترێت. و کوردی)، بەهۆی هەنگاو هەڵگرتن و بەرەو پێش چوونیان لەم کارەدا پەیوەندیان کرد بە پەرەپێدانی زمانێکی نوێوە بۆ((ئالو گۆڕ))، بە سەرنجدانیان لە کارە باشە ئەنجامدراوەکانی((فەرجینیا ساتیر)) ی تایبەتمەند بۆ چارەسەر کردنی خێزانە گیرۆدەکان ــ کە لەو کاتەدا ناوبانگی پەیدا کرد بوو بۆ گۆڕینی ڕیشەیی و لایەنی ژیانی ئەو ژن و مێردانەی کە لە لێواری جیا بوونەوەو دەست لێك بەرداندا بوون ــ پاشان هەڵسان بە داهێنان و دۆزینەوەو دانانی بەردی بناغەی زانستی (پەیرەویکردن) چاولێکەری و سەرکەوتنی مرۆیی.

پاشان کوتو پڕ بە خێرایی و هێزێکی کاریگەرەوە دەرچوون بەرەو چاودێریکردنی فەیلەسووفی ئیتالیٚ و زانای هیومانیزم((گریگۆری بیتسۆن))، مژدە بەخشی بیرکردنەوەی ڕێکخراو ــ یان پڕۆگرامی ڕێکخراوو ڕیز بەندکراو بۆبیرو بۆچوونە هۆشیارو نا هۆشیارەکان لە سەر بنەمای بڕیارە گونجاوەکان ــ.پاشان بەجووتە (بندلەر و جریندەر)

ڕوو یان کردە ئیشە کانی دکتۆر((ملتۆن ئەرکسۆن)) دامەزرێنەری پەیوەندی ئەمریکی بۆ خەواندن بەئیحاء..ئەو کەسەی کە ناز ناوی((تووشبووی چارەسان)) ی لە خۆ گرتبوو کاتێ بەرەو هەر شوێنێك بڕۆشتایە، چونکە هەر ئەو (ئەرکسۆن)ە خۆی سەرکەتنی بە دەست هێنا بوو بە سەر هەموو بەر بەست و ڕێگرەکانی ژیانی خۆیدا هەم جەستەیی و هەم عەقڵیش، وەك ئەو ئیفلیجیە سەرتاپا گیریەی ڕوو دەکاتە منداڵ و ناو دەبرێت بە ئیفلیجی منداڵان، ئەو توانی سەرکەوتنی گەورەو لەبەر چاوی تێدا وە دەست بێنێت.

بۆ دوا جار (باندلەر و جریندەر) کۆتاییان بەکاری سەرنج دانەکانیان هێنا ئەویش بە سەرنج دان لە دکتۆر((فرتس برلن)) دامەزرێنەری چارەسەرکردن بە (جستالت)، ئەوە بوو بە لە بەر چاو گرتنی ئەم هەموو ژمارە زۆرەی سەرنج گەل و بینینە قوڵ و زیرەك ئامێزانە گەیشتنە ئەو بڕوایەی کە ڕێگایەکیان دۆزیوەتەوە بۆ تێگەیشتن و ئالوودە بوونی سەرکەوتنی مرۆیی. لە پاشاندا... (باندلەر و جریندەر) پێکەوە دەستیان کرد بە وانەبێژی لەم بابەت و بوارەداو ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی لە هەموو بۆنەیەکدا ڕووی تێدەکردن، تا وایانلێهات پێکەوە شان بەشانی یەك هەڵسان بە دامەزراندنی یەکەمین کۆمپانیا بۆ پڕۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری.

ئەمڕۆ((پڕۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری)) دادەنرێت بە وێستگەی زۆرینەی ڕێگاکانی هەستی گەیاندن و گۆڕانکاری، هەروەها ڕێچکەکانی خۆی گەیاندۆتە هەموو بوارەکانی ژیانی مرۆیی. شێوازو ستراتیژەکانی

ئەم پرۆگرامە بەکار دەهێنرێت لە چارەسەرکردن و کارگێڕی و پەروەردەو تەندروستی و بازاڕداری و جێنشینی (خەلافە) دا.

بەلام لە هەنگاوی یەکەمدا..((پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری)) ژینگەیەکی گونجاو بنیات دەنێت بۆ یارمەتیدانی خەڵك لە سەر باشترکردنی پەیوەندیکردن بە خۆیانەوەو دەرباز بوونیان لە ترس و بیمی نەخۆشی و زاڵ بوون بە سەر دوو دلیْ (ڕاڕا) یی و هەڵچوونە نێگە تیڤەکانیاندا واتە (نەهێشتن‌وڕیشە کێش کردنی کاردانەوە نەرێنیەکانی ناخی خۆیان. و ـــ کوردی). لەبەر ئەوە((پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری)) بە ڕاستی دادەنرێت بە سەرچاوەی بنیاتنانی پەیوەندی چاك لەگەڵ هەر کەسێکدا تەنانەت لەگەڵ کەسانی دەروون ئاڵۆزو ناسروشتیدا.

هەر بۆیەشە تەکنۆلۆژیای ((پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری)) یارمەتیەکی بەر فراوانی پێشکەشکردووەو بڵاویکردۆتەوە بەنێو ملیۆنەها خەڵکدا بۆ زیاتر چێژ وەرگرتن لە ژیان و دابین کردنی بەختەوەری و ئاسوودەیی. سەرکەوتنی کەسانی تریش لەم بوارەدا بەڵگەی حاشا هەڵنەگرەو پاڵپشتی ئەم قسەیەمانە، بە جۆرێك ئەو کەسانە توانیویانە بگەنە ئاستێکی وا کە ژیانێکی ئاسوودەو دوور لە نا هەمواری و دڵە ڕاوکێ ببەنە سەرو هەست بە نەرێنیەکانی ژیان نەکەن.

مەبەستمان چییە لە:

((پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری))؟

((مرۆڤ بۆ بە دەست هێنانی زانیاری پێویستە لەسەری کە بخوێنێت، هەروەها بۆ بە دەست هێنانی ژیریی پێویستە لەسەری کە سەرنج بدات))

ـ مارلێن فۆس سافانت ـ

خەڵکی دەرك بە پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری دەكەن بە ڕێگەی جیاوازو سوودی لێوەردەگرن لە شتە جۆراو جۆرەكانداو فێر بوون و زانینیشی بە زۆر شێوازی هەمە جۆر دەستە بەر دەكرێت..ئەو چاكەو بەخششە، بەڵگەی بەكارهێنانی عەقڵ و ئاوەزە، یان لێكۆڵینەوەی تاقیكاریی بابەتیە، ئەوەش((**پرۆگرامی بەگەڕ خستنی عەقڵ**))ە بە پێی گوتەی((كارۆڵ هەرس)) نووسەری كتێبی((ڕەگەزەكانی پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری)).

هەروەها((ستیڤ ئەندریاس)) دانەری كتێبی((پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری بریتیە لە تەكنۆلۆژیای نوی بۆ داهێنان)) بۆی زیاد دەكات و دەڵێت: ((**پرۆگرامی زامانەوانی دەمارگیری بریتیە لە لێكۆڵینەوەی سەركەوتنی مرۆیی..ئەو هێزو تواناى تێكۆشانەیە كە خۆت زیاترو زیاتر دەیخەیتە گەڕ.. ئەو ڕێگا پراكتیكی و كاریگەرەیە كە دەبێتە هۆی بەدیهێنانی گۆڕنكاری كەسێتی...بریتیە لە تەكنۆلۆژیای داهێنانی نوێ**)).

هەموو ئەم شرۆڤەو ڕاڤە کاریانە ڕاستن زیاد لە پێویست، بەڵام لێرەدا ڕاڤە کردنێکی ووردو ڕاستتر هەیە لە ڕووی زانستیەوە کە دامەزرێنەرانی پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری خۆیان بۆ یان داناوە کە ئەوەش زیاتر مانا بەخش و ڕۆشنبیریی ترو ڕووناکبیریانەیە:

- پرۆگرام: ئامارژەیە بۆ بیرو بۆچوون و هەست و نەست و هەڵسوکەوتمان...بە جۆرێك کە دەگونجێت بەرنامە یەك یان پرۆگرامێکی دانراوو ئامادە ساز بگۆڕین بە پرۆگرامێکی باشترو نوێتر.

- زمانەوانی: ئەمەش دادەنرێت بە هێزو توانای سروشتی بۆ بەکارهێنانی زمانی گۆ کراوو گۆ نەکراو، زمانی گۆ کراو ئامارژەیە بۆ چۆنێتی وەڵامدانەوەی وشە دیاریکراوەکان و ئەو وشە گەلانەی کە لە زیهن و هۆشماندایە و بەکاریان دەهێنین... زمانی گۆ نەکراویش پەیوەندی هەیە بە((زمانی بێ دەنگ)) واتە بە زمان گۆ ناکرێت کە ئەوەش دادەنرێت بە زمانی بارو دۆخ و دانراوەکان و جوڵەکان و داب و نەریتەکان کە ئەمانەش دەربڕی بیرو باوەڕو شێوازی فیکری و بیرو بۆچوونمانە.

- دەمارگیری: ئامارژەیە بۆ کۆ ئەندامی دەمارە خانەکان کە ئەمەش لە ڕێگای پێنج هەستەکەوە بە دیار دەکەوێت و لە ڕێگەی ئەو پێنج هەستانەوە دەبینین و دەبیستین و هەست بە شتەکان دەکەین و چێژو بۆن دەکەین.

چەند گریمانەیەکی پێش وەخت لە پڕۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری: -

١- ڕێزگرتن لە بۆچوون و گۆشە نیگای کەسی بەرامبەر.

٢- نەخشە نەك ناوچە.

٣- لە پشت هەموو هەڵسوکەوتێکەوە نییەتێکی چاك (پۆزەتیڤ) هەیە.

٤- خەڵکی هەموو هێزو توانایان دەخەنە کار لەو سەرچاوانەی وا لە بەردەستیاندایە.

٥- کەسانی خۆڕاگر بوونیان نیە، بەڵکو ئەوانە پیاوانی قیرسچمە و کەللە ڕەقی گەیاندنن بە بۆچوونی خۆیان.

٦- دەکری مانای پەیوەندیکردن لەو دەرەنجامەدا بێت کە بە دەستی دێنیت.

٧- کەسی نەرم ونیان و لە سەر خۆ، ئەو کەسەیە کە زیاتر زاڵە بە سەر هەڵوێستدا.

٨- شکست هێنان بوونی نیە بەڵکو لەوێدا بۆچوونی دیاریکراو هەیە دەربارەی تاقیکردنەوە.

٩- بۆ هەموو تاقیکردنەوەیەك((شێواز)) یێك هەیە.. ئەگەر ئەو شێوازە گۆڕانی بەسەردا هات ئەوا تاقیکردنەوەکەش لەگەڵیا دەگۆڕێت.

١٠- پەیوەندی مرۆیی لەسەر دوو ئاست بنیات دەنرێت: هۆشیاری و ناهۆشیاری (ئاگایی و نا ئاگایی).

١١- هەموو گرۆی مرۆڤایەتی لە مێژووی ڕابردووی خۆتدا گشت ئەو سەرچاوە پێویستانەی تێدایە کە پێویستن بۆ ڕودانی گۆڕنکاری ئەرێنی و چاکسازی لە ژیانیاندا.

١٢- هەر یەکە لە عەقڵ و جەستە کاریگەرییان هەیە لە سەر یەکتر.

١٣- ئەگەر شتێك بگونجێت بۆ هەر کەسێك، ئەوا دەشگونجێت هەر کەسێك بۆ خۆی فێربێت چۆن کارەکانی خودی خۆی ئەنجام دەدات.

١٤- من بەر پرسیارم لە عەقڵ و زەینی خۆم، کەواتە بەر پرسیاریشم لەو دەر ئەنجامانەی کە دەستگیرم دەبن.

پێناسەی گریمانە پێش وەختەکانی پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیریی: -

گریمانە پێش وەختەکان بریتین لە کۆمەڵێك گریمانەی ڕاست و دروست بۆ دیاریکردنی شێوازو جیاکەرەوەکانی هەڵس و کەوت کۆ کردنەوەی زانیاری و نرخاندنی کەسایەتی. گریمانە پێش وەختەکان ئامۆژگاریمان دەکەن بە کۆمەڵێك ڕێنمایی و ڕاسپاردە بۆ ئەوەی خەڵکی بتوانن هەڵسن بەجێبەجێ کردنی هونەرو زانستی پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری و بەدیهێنانی ئەنجامە گرنگەکان.

١- ڕێزگرتن لە بۆچوون و گۆشە نیگای کەسی بەرامبەر: -

هەموو کەسێك کۆمەڵێك ئاکارو بیرو بۆچونی خۆی هەیە کە شێوازی هەڵسووکەوتی ئەو کەسەی پێ دەناسرێتەوە. لەوانەیە بگونجێت هەڵسو کەوتی کەسێکی تر وەك تۆ وابێت ئەگەر هاتوو خۆت بێ دەنگ بوویت لە بەرامبەر گۆڕینی ئەو جۆرە هەڵسوکەوتەو لەوانەشە زیاتر لەوەی ئەو خراپ تر بێت تا دەگاتە ڕادەیەکی وا تەواو بچیتە سووڕی متبوونەوەو گوێی لێ بخەوێنیت، ئەمەش سەرەنجام وای لێدێت خەڵکی ڕاناچڵەکێن و هەولێ گۆڕینی ئاکارو داب و نەریتی خۆیان نادەن، ئەگەر هاتوو سەرکەوتنت بە دەست هێنا لە ڕوودانی گۆڕانکاریەکی کەمدا ئەوا دەیگەڕێنیتەوە بۆ ترس و بەبێ دوو دلێ هەوڵ دەدرێت بۆ گەڕانەوەی تۆ بۆ سەر ئەو هەڵسوکەوتەی وا پێشتر لە سەری بوویت لە لایەن کەسانی دەورو پشتتەوە.

بۆ نموونە.. من هاورێیەکم هەیە حەزی لە یاری تۆپی سەبەتەیە، بۆیە بە بەردەوامی داوا لە خێزانەکەی دەکات لە کاتی یاریکردندا ئامادە بێت لەگەڵیا هەر چەندە ئەو یاریەش بە هیچ شێوەیەك بەلای ئەوەوە سەرنج ڕاکێش نیەو هەرگیز بایەخێکی کەمیشی پێ نەداوە هەر چەندە مێردەکەی هەمیشە ویستوویەتی پەلکێشی کات بۆ ئەو بوارە. بێگومان زۆر مەحاڵە ئەم جیاوازیە بچوکە لە بیرو ڕادا گەورە بێت و هەڵبئاوسێت بۆ شتێکی باوەڕ پێ نەکراوی نەگونجاو.. کە ئەوەش بیر کردنەوەیە لە جیا بوونەوەی هاوسەرێتی واتە ڕوو دانی ئەم حاڵتە، ئێمە هەر سێکمان من و ژن و مێردەکە ڕێکەوتین لە سەر ئەوەی کۆببینەوە، ئەوە بوو دەستبەجێ هاورێکەم هێرشی کردە سەر ژنەکەی و تاوانباری دەکرد بەوەی کە گوایە ژنەکەی بە هیچ جۆرێك گرنگی نادات بە ژیانی ئەم و پشت گوێی خستووە..لەگەڵ ئەوەشدا پێویست بوو کە ئەو پیاوە بچوایەتە بنج و بناوانی ڕاستییە بنەڕەتی و جەوهەریەکانی ئەو مەسەلەیەوە، چونکە ئەو دووکەسە هەردووکیان زۆر لە یەك جیاوازن و هەر یەکەیان حەزی لە کۆمەلێك شتە کە ئەو یتریان پێی خۆش نیە، بۆیە پیاوەکە وای لێك دەداتەوە کە ژنەکەی خۆشی ناوێت و گرنگی پێ نادات، لە ئەنجامدا ژنەکەش بە هەڵچوون و چاوی پڕ گریانەوە ووتی: **((هەموو داوا کاریەکی ئەم پیاوە ئەوەیە لە من کە دەیەوێت من کوتومپ وێنەیەکی هاو شێوەی ئەو بم بەبێ جیاوازی ــ باشە چی دەبێت گەر هاتوو من حەزم لە تەماشا کردنی تەلەفزیۆن نەبێت؟ ئایا چ کێشەیەکی مەترسیدار لێرەدابەدی دەکرێت؟))**

لە ڕاستیشدا هیچ کێشە یەك ڕوو نادا لەم بارەدا.

لە ناکاو من ئەم پرسیارەم لێکردن: ((باشە ئێوە بۆچی بوونەتە هاوسەری یەکتر ؟))پاش ئەوە پێم ووتن: ((دەمەوێت تەنها لە ماوەی یەك دەقیقەدا بیری لێ بکەنەوە)). پاش ئەوەی هەر یەکەیان سەیری ئەوی تریانی دەکردو پیا دەڕوانی، لە وەڵامدا ژنەکە ووتی: ((**لە بەر ئەوەی یەکیریمان خۆش دەویست و حەزمان لێ بوو پێکەوە ژیان بەرینە سەرو خێزان پێکەوە بنێین و ژیانێکی ئاسوودە بۆ خۆمان و خێزانەکەمان فەراهەم بێنین**))پیاوەکەش بە دڵنیاییەوە لە سەر ئەم خاڵە ڕازی و تەبا بوو.

لەگەڵ ئەوەشدا.. بیر کردنەوەی پیاوەکە بۆ شتێکی ڕوون و ئاشکرا بە تەواوی بێ ئاگا بوو، مەبەستیشم لەو شتە ئەوە بوو کە هەریەکە لەو دووانە بە تەواوی جیاواز بوون لە یەکتر. ئەم هەڵوێستە ژنەکەو هەر سێ منداڵەکەی لە دۆخێکی لاوازو دابڕاودا پیشان دەدا ــ ئەوە بوو ژنەکە بە دەربڕینی سوپاسەوە ووتی: ((**لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا، تاکە ئامانجێك لە بەردەمماندایە کە ئەویش خۆشەویستی نێوان خۆمان و خێزانەکەیە، کە لە هەموو شتێك بە نرخترە لە چاو ئەو کێشەیەی کە ئێستا لە نێوانماندایە و ڕووبەڕووی بووینەتەوە**)).پیاوەکەش بیری لەو قێزەوونیە نەدەکردەوە تا کەسانی تر وا لێ بکات ئەوانیش وەك ئەم ڕەفتار بکەن و گۆڕانکاری لە خۆیاندا ئەنجام نەدەن، بۆیە بە خێرایی گەیشتە ئەو بڕوایەی کە پێویستە لایەنە جیاوازەکان قبوڵ کات و ڕێزی لێ بگرێت لە جیاتی ئەوەی خۆی لێ گێل کات و پشت گوێی بخات.

سەرەنجام ئەم ژن و مێردە گەیشتنە ئەو ڕێکەوتنەی کە دەبێ هاوکاری یەك بن و پێکەوە بە پێی توانا گرنگی بە یەکتر بدەن،

بەمەش ژنەکە قایل بوو بەوەی کە پیاوەکە لە تەنیشتیەوە دابنیشێت و سەیری یاری تۆپی سەبەتە بکات لە تەلەفزیۆندا و خۆشی لە پالیا دانیشێت و کتێب بخوێنێتەوە. پیاوەکەش بەڵێنی دایە کە زیاتر تێگەیشتن لە نێوانیاندا هەبێت و گرنگی بدات بە خوێندنەوەو ئەدەب. هاو شێوەی ئەم ڕووداوانە شتێکی ئاساییە و جێبەجێ کردنی ئەو یەکتر قبوڵکردنەش ژیانی هاوسەرێتی ئەو ژن و مێردەی لە شکست هێنان دوور خستەوە.

((مارج بێرس)) دەڵێت: ((**ژیان یەکەمین دەست پێکردن و بەرنگار بوونەوەیەو خۆشەویستیش بە پەلەی دووەم دێت و پاشان لێکگەیشتن دادەنرێت بە پلەی سێهەم**)). لە بەر ئەوە لە سەر ئەم ڕێسایە بنەمای ژیانی خۆت دابنێ کەو بە خۆشەویستی و خۆشحاڵیەوە هەنگاو بەرەو پێشەوە هەڵگرەو لە کەسانی دەورو بەرت تێبگەو بە هەندیان وەربگرەو سەر ئەنجام لە ژیانێکی ئاسوودەو بەختەوەردا دەژیت.

٢- نەخشە ناوچە نیە.

((نەخشە هەست کردن و دەرك پێکردنتە لە کاتێکدا ناوچە بریتیە لە ژیان))...زانای ماتماتیك زانی پۆڵەندی((ئەلفێرد کورزبسکی)) ئەم پێناسەیەی دەربڕیوە بۆ دڵنیا بوونەوەمان لەوەی کە ئیدراك و هەست واقیع نیە، بەمەش کورزبسکی خالێکی بنەڕەتی پێکاوە، چونکە تۆبە گۆڕانکاری هەست و دەربڕێکردنی خۆت هەڵوێستت دەگۆڕێت و ئەو کاتە لەگەڵ ئەوەشدا ژیانیشت دەگۆڕێت.

بە دڵنیاییەوە تۆ کەسانێك دەناسیت کە تووشی شکست و داڕووخان هاتوونە پاش ئەوەی وەزیفە، یان کارەکەیان لە دەست داوە، بەڵام دوای ئەوە هەر ئەو کەسانە زۆر بە خێرایی لە دووی کارێکی تر یان وەزیفەیەکی باشتر گەڕاوون و بگرە نووسینگە و کۆمپانیای تایبەت بە خۆشیان کردۆتەوە تا لە کۆتاییدا بە ئەو پەڕی کامەرانی و بەختەوەری ژیاوون زیاتر لە هەموو کاتێکی تر و ئەو کاتە سوپاسگوزاری ئەو چارە نوسەی خۆیان دەکەن کە پێشتر تووشی دڵتەنگی و نا ئارامی کردبوون.

هەموو گرۆی ئادەمیزاد تووشی بەر بەرەکانێی قورس و پڕ مەینەتیی ژیان دەبێتەوە، لەو کاتەشدا زۆربەی خەڵك تووشی گومان و داڕووخان و بڕوا بە خۆ نەبوون دەبنەوە، بۆیە لەو جۆرە کاتانەدا خەم و پەژارەو هیوا بڕاوی ڕوومان تێدەکات وهەست بەوە دەکەیت کە ئیتر بە ڕاستی ژیانمان لێرەدا کۆتایی دێتودەکوژێینەوە. بەڵام بەتێپەڕ بوونی کات بۆمان دەردەکەوێت ئەو ناخۆشی و نەهامەتیەی وا پێوەی دەتلاینەوەو تێکی شکاندبووین بۆماوەیەك لە ماوەکانی ژیاندا بۆمان دەبێتە خێرو خۆشی و سەر فرازی لە قۆناغێکی تری تەمەنی ژیانماندا.

ئایا کات دادەنرێت بە هۆکارێکی یاریدەدەر بۆ هەست کردن بە ئاسوودەیی؟

لە ڕاستیدا کات هیچ پەیوەندیەکی بە ئاسودەییەوە نیە هەر گیزاو هەرگیز، چونکە ڕاستتر بلێین ئەوە دیدو بۆ چوونی خۆمانە بۆ هەڵوێستەکان کە گۆڕنکاری بە سەردا بێت...ئەو ڕێگایەی ئێمە بیری لێ

دەکەینەوە لە تاقیکردنەوەکاندا جیاوازن، ئەمەش دەبێتە یارمەتی دەرت گەر هاتوو ڕهێنانێکی سادە بکەیت لە سەر ڕوونکردنەوەی ئەو بیرو بۆچوونە... بیر بکەرەوە لەو کەسەی وا تۆ ڕقت لێیەتی — بیری لێ بکەرەوە بە جۆرێك کە وا بزانیت ئێستا ئەو لەگەڵتایە، بەشێوەیەکی تایبەت پێداگیری لە سەر ئەو هەست و سۆزە بکە وا دەبێتە هۆی بزواندن و ئەنجامدانی ئەو جۆرە بیرکردنەوەیە...ئێستا بۆ جاری دوەم بیر لەو کەسە بکەرەوە، بەڵام ئەم جارە یان بە دوو گوێچکەی گەورەوە بێنەرە خەیاڵی خۆت هەروەك((میکی ماوس)) و هەروەها بە لووتێکی گەورەو ڕەنگێکی گوڵ ئاساو باگراوندێکی دەنگ لەگەڵ مۆسیقای سێرك. ڕاوەستە.. بگەڕێرەوەو جارێکی تر بیر لەو کەسە بکەرەوە ئەمجارەیان بەبێ بوونی دەنگە دەنگ و مۆسیقا، پاشان سەرنج بدە دەبینییت هەست و سۆزت گۆڕاوە چونکە دەرك کردنت بەو کەسە گۆڕاوەو وا دەزانیت کەسێکی ترە. و سەرنج بدە بزانە چۆن هەڵوێستە ویژدانیەکان دەبینیت، بۆیە وووریابە لە تێکەڵکردنی نێوان هەر یەك لە نەخشەو ناوچە ـ لە کاتێکدا تووشی بەرەنگاری و بەربەرچ دانەوە بوویت، لەبەر ئەوە هەمیشە لە خۆت بپرسە وبلێ: ئایا لەوێدا مانایەکی تر هەیە ؟

٣- لەپشت هەموو هەڵسوکەوتێکەوە نیەتێکی چاك (پۆزەتیڤ) هەیە:

زۆربەمان خۆمان دووره پەرێز دەگرین لە بارەی قسە کردن لەگەڵ هاوڕێ یەکی دڵسۆز و خۆشەویستمانەوە ئەوەش تەنها لەبەر بارو

دۆخێكی نەشازی (نەرێنی) ئەو كەسەو هیچی تر ــ ئەمە لە جیاتی ئەوەی كە تەنها هەڵسوكەوت بە جۆرێك بكەین لەگەڵ ئەو شتە نەگەتیڤەدا وەك ڕووداوێكی تاك و دابڕاو لە باقی كردەوەكانی تری ئەو هاوڕێیەمان، یان لە باتی ئەوەی ئەبێ هەوڵ دەین دەرك بە نیەتی ئەو هاوڕێ یە بكەین بزانین لەبەر چ هۆیەك پاساو بۆ ئەو حاڵەتە نەگەتیڤەی خۆی دێنێتەوە، كەچی ئێمە هەر سوورین لە سەر كاری خۆمان و تەنها پێداگیری لە سەر ئەو حاڵەتە نەشازە دەكەین و لە بەر چاوی دەگرین بەبێ ئەوەی لە هەوڵدابین بۆ گۆڕینی ئەو حاڵەتە و نەهێشتنی و هەموو هەست و هۆشمان بە تەنها گۆ دەكەینە لەو خاڵە دا بەرامبەر ئەو هاوڕێ یەمان. ئەگەر خەڵكسان بەجۆرێك حساب كرد كە لە سەر ڕێڕەوی هەڵس و كەوتی خۆیان هەنگاو هەڵناگرن و نیەت و مەبەستیانمان جیا كردەوە لە هەڵس و كەوتیان ئەوا ئەو كاتە بێ هیواییەكی زۆر ڕوومان تێدەكات و خۆمان بەكەم دەزانین.

بۆ نموونە.. ئەگەر پرسیارت لە دزێك كرد هۆكاری دزیكردنەكەیت پێ بلێت، ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت بۆیە پەنام بردۆتە بەر دزیكردن بۆ ئەوەی خێزانەكەمی پێ بژێنم، ئەگەر بێت و كەمێك بە ویژدانەوە پێداگیری بكەین لە سەر هەڵس و كەوتی ئەو دزە ئەوا سەرنج دەدەین تاڕادەیەك دڵپاكی لە نیەتی ئەو دزەدایە. لەوانەیە لە ڕوویەك لە ڕووەكانەوە هاوشێوەی ئەو بۆ چوونەی ئەووت لا دروست بووبێت بەڵام لە دەرك پێكردنی عەقڵگیریی تۆدا تەنها هەڵسوكەوتەكەی ئەو دزە دەبێتە بنەمای بڕیار دان لە سەری و ڕەخنە لێگرتنی بەشێوەیەكی توندو تیژ. كەواتە لە كاتێكدا هەڵس و كەوت لەگەڵ خەڵكیدا دەكەین

پێویستە جیاوازی بکەین لە نێوان شێوازی هەڵسوکەوت و نیەتی دڵیاندا ئەگینا ئێمەش هاوبەش دەبین لەو گشت گیریە ناڕەوایەدا. لە بیرت نەچێت تەنها بە تاکە هەڵس و کەوتێك لە مرۆڤدا نا توانیت هەموو دەرك پێکردنێکی گشتی بۆ ئەژمار بکەیت تەنها لە سۆنگەی ئەو هەڵسوکەوتە چەوتەوە، چونکە لە ڕاستیدا ئێمە خاوەنی زیاتر لەیەك هەڵسوکەوتین. لە کۆتاییدا پێویستە ئەوە بلێین باشترین وابەستەگی بە بیرو بۆچوونمانەوە ئەوەیە کە دەبیّ لەو بڕوایەدا بین هەمیشە لە پشت هەر هەڵسوکەوتێکەوە نیەتێکی باش و پۆزەتیڤ هەیە. ئەرستۆ دەڵێت: ((**لەو بڕوایەدام کە ئامانج لە پشت هەموو زانیاری و پرس و ڕایەکەوەیە، هەروەها هەموو چالاکی و کۆششێك بە مەبەستی خێرو چاکەیە**))

٤- خەڵکی هەموو هێزو توانایان دەخەنە کار لەو سەرچاوانەی وا لە بەر دەستیاندایە: -

ئایا گەڕایتەوە بۆ ڕابردووی خۆت و شتێکت بە خەیاڵدا هاتووە ئەنجامت دابێت لەمەو پێش و پاشان بە خۆتت گووتبێت: ((ئای من چەند دەبەنگ و نەفام بووم، چونکە ئابەو شێوە قێزەوونە هەڵس و کەوتو ڕەفتارم کردووە !)). هەمووومان هەست بە دڵتەنگی و بێزاری دەکەین سەبارەت بەو بڕیارو کردەوانەی کە پێشتر خۆمان ئەنجاممان داوە، بەڵام ئەگەر بیر بکەیتەوە لە حاڵەتەکەو بەچاوی واقیع تیّ ی بڕوانی ئەوا دەگەیتە ئەو بڕوایەی کە هەموو سەرچاوەو زانین و زانیاریەکی تۆ لەو کاتەدا هەر ئەوەندە بووەو بایی ئەوە بووە کە ئەو

هەڵسوکەوتە یان ئەو کارە بەو شێوەیە ئەنجام بدەیت و بڕیاری لێ بدەیت هەر چەندە خراپ و نالەباریش بووە چونکە هەر ئەوەندە عەقڵت پێ شکاوە، هەر چەندە سەرەنجامیش بوویتەتە جێگای سەر زەنشت و ناڕەزایی بۆ خۆت و کەسانی تریش لەو کاتەدا، بەڵام ئەمڕۆ تۆ زیاتر عەقڵت کراوەتەوەو شتەکان باشترن لە وانەی پێشوو ترت. بە تێپەڕ بوونی ڕۆژگار ئەو کاتە زیاتر زانین و زانیاری بە دەست دەهێنیت و چالاکی و شارەزاییت فراوانتر دەبێت و بە شێوەیەکی کامڵو زیاتر دەگەیتە بە ختەوەری و ژیریی و هۆشیاری چەسپیو.

لە ڕاستیدا بە دڵنیاییەوە هەموو ئەو شتانەی خەڵکی ئەنجامی دەدەن بەرەنجامی یان بەرهەمی ئاکارو بیرو بۆچوون و ئەزموونی کەڵەکە بووی خۆیانە ئیتر لە هەر ئاست و تەمەنێکدا بن، هەروەك چۆن ئەو زانین و زانیارییەی خۆیان بنەمای هەڵس و کەوتی خۆیانە بەبێ ئەوەی لە لایەن کەسێکی ترەوە بۆ یان دابەزیبێت و بڕیاردار بێت بە سەریاندا، لە بەر ئەوە تۆ هەمیشە هەوڵدە و یارمەتی دەری خەڵك بە بۆ ئەوەی باشتر و چاکتر تێ بگەن لە بارو دۆخ و گوزەرانی خۆیان و هەمیشە هۆشەنگی و چاوکراوەیی خۆتیان پێش کەش بکە لە پێناوی هاوکاریکردنیان بۆ دەرککردن بە هەڵوێستەکان بە شێوەیەکی ڕوون وئاشکرا تر. بەم شێوەیە کەسانی تر هەڵناسن بە یارمەتیدانی یەکتر تابگەنە ئاستێکی باشتر لەو حاڵەتەی کە تێیدان بەڵکو هەر کەسە هەولێ ئەوە دەدات خۆی بخاتە سەر ڕێگای ڕاست بۆ ئەوەی ببێتە مامۆستای هونەری گەیاندن و پەیوەندی.

٥- کەسانی خۆ ڕاگر بوونیان نیە، بەڵکو ئەوانە پیاوانی قیرسچمە و کەللە ڕەقی گەیاندنن بە بۆچوونی خۆیان: -

بەرگریکردنی کەسێك بۆ گەیاندن بەو مانایە نیە کە دەبێ توندو تیژ و سەر پێچی کەر بێت بە شێوەیەکی نا بەجێ، بەڵام بە ئاسانی و کاوە خۆ کەسێکی ڕەق و زبرە بەرامبەر بە واقیعێکی جێگیر و چەسپاو یان بە تایبەتی بەرامبەر بە ڕووداوێك، لەگەڵ ئەوەشدا ئێمە هەر هەموومان جیاوازین لەگەڵ خەڵکیدا و هەولێش دەدەین بیرو بۆچوونیان بگۆڕین، بەڵام بەبێ خۆماندوو کردن و ئارەزوومەندی کەسی بەرامبەرمان، بگرە هەر لەوانەشە ئەوان جوڵەیان لێوە نەیەت و گوێشی پێ نەدەن، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە ئەوانە هەمیشە هەر لە سەر ئەو دۆخەبن و بیرو بۆچوونیان لەق نەبێت و گۆڕنکاری بەسەردا نەیەت و هەوڵ نەدەن بۆ تێگەیشتن لە بیر و ڕای کەسانی تر، تەنانەت ئەگەر لەگەڵ کەسێکی((لە خۆبایی و خۆ بە گەورە زان)) بکەویتە وتوێژ و ڕاگۆڕینەوە، بەڵام ئەو هەر لە سەر بیرو ڕای خۆی بێت و نەگۆڕێت، ئەوا لەو حاڵەتەدا هەوڵ بدە زیاتر لێی نزیك بیتەوەو بگەیتە دەرەنجامی تێگەیشتنی بۆ بیرو ڕای جیاواز کە ناو دەبرێت بە((چەمکی بەشداریکردن))، کە تێیدا هەڵدەسیت بە ڕاڤە کردنی گۆشە نیگای خۆت بە ڕوو ئاشکراو پرسیار لە کەسی بەرامبەر دەکەیت، ئەگەر ئەو دەرکی تەواوی بەتۆ کردو بە باشی لێت تێگەیشت لەوەی کە تۆ مەبەستە، ئەوا پاشان دەتوانی بە ئاسانی داوای بیرو ڕای ئەو بکەیت، ئا بەم جۆرە دەبیتە یارمەتیدەر بۆ ئەو کەسە لە ڕزگار کردنی لەو حاڵەتی لە خۆبایی بوون و خۆبە زل زانینە و هەنگاو هەڵدەگرێت بەرەو نەرم و نیانی و کرانەوەی زیاتر.

پاشان بۆت دەردەکەوێت کە چۆن((چەمکی بەشداریکردن)) لە توانایدایە ببێتە هاندەرو یارمەتیدەرێك بۆ دەرباز بوون لە قۆناغی لە خۆ بایی بوون و خۆ بە زل زانین و ڕۆیشتن بەرەو قۆناغێکی نوێ لە سەر شێوازی پەیوەندیکردنی پۆزەتیڤ و ئەرێنی هەڵقوڵاو لە باوەڕ بوون بە دڵنیایی هێزو توانا و پێداگیری لە سەر بەدیهێنانی.

٦- دەکرێ مانای پەیوەندیکردن لەو دەرەنجامە دابێت کە بە دەستی دێنیت: -

ئەگەر هەواڵێکیان پێ ڕاگەیاندیت و پاشان وەلامێکی تر هات بە دوای ئەو هەواڵەدا شتێکی جیاواز لەوەی کە تۆ چاوەڕوانیت لێدەکرد و سەرەنجام وەلامێکی گونجاو نەبوو بۆ قایل کردنی تۆ.

یان بە دەیان برینێکی تر... وورووژاندنی گرنگی پێدانی کەسێك و نزیك بوونەوە لێی پێویستە هاو تەریب و گونجاو بێت لەگەڵ جۆری ئەو بە پیرەوە چوون و ئامادە باشیەی ئەو کەسە هەیەتی و چاوەڕوانی لێدەکرێت. بۆ نموونە با خۆمان سەر پشك کەین لە بیر کردنەوەی خەیاڵمان بۆ هەڵوێستێکی ناسك و حەساس کە خۆمانی تیاببینینەوە و بە پراکتیك بە سەرماندا هاتبێت، دەبێ ئەمەی خۆمان لە بەر چاو بگرین لە کاتێکدا بمانەوێت و ئارەزوی لێك تێگەیشتن بکەین لەگەڵ ژنێکی ڕاڕاو هەڵچوودا. بۆ ساتێك ڕاوەستەو هەناسەیەکی قوڵ هەڵکێشەو ئەوەی وا گووتت دووبارەی بکەرەوە.. یان بە شێوازێکی تر. شرۆڤەی ئەو گوتەیە بکە کە خۆت گووتت و دڵنیابەرەوە لەوەی کەژنەکەت بە تەواوی تێگەیشتووە لەوەی کە تۆ مەبەستە. بیرت نەچێ

ڕێگای ئاگادار کردنی بیرو بۆ چوونت جۆری ئەو بە پیرەوە هاتن و وەلأمدانەوەیە دەست نیشانی دەکات کە بەرامبەرت دەدرێتەوە.. کەواتە هەمیشە لە هەوڵدابەو ڕێگای گەیاندنی بیرو بۆ چوونت هەمە جۆر کە بۆ ئەوەی بگەیتە لێك گەیشتنێکی هەمە جۆرو ئاڵو گۆڕ پێکراو.

٧- کەسی نەرم ونیان و لەسەر خۆ، ئەو کەسەیە کە زیاتر زاڵە بەسەر هەڵوێستدا: -

چیرۆکی ئەو مێشەت بۆ دەگێڕمەوە کە لە ژوورێکدا و لە نزیك پەنجەرە داخراوەکەوە هەمیشە هەر باڵە فڕی و سەرو خواری بوو تا دەرچەیەکی لێوە بدۆزێتەوەو خۆی دەرباز بکات لە پەنجەرەکەوە، بەلأم ئەم باڵە فڕێ و هاتوو چۆیەی مێشەکە هیچ سوودێکی پێ نەگەیاندو سەرنجام بۆ خۆی لە پەل و پۆ کەوت و بێزار بوو لە هەولیٚ خۆ دەرباز کردن لە ژوورەکە، ئەمە لە کاتێکدایە کە لە نزیك ئەو پەنجەرەیەوە دەرگایەك هەیە بەکراوەیی و ڕێگای دەرباز بوونە بەلأم مێشەکە نایزانێت و عەقڵی پێ ناشکێت.. ئەم جۆرە هەڵس و کەوتەو هاو چاشنەکانی بەڵگەن بۆ لە ناو بردنی نەرمی نواندن.

لەلایەکی ترەوە ئەو لێکۆلێنەوەیەی لە سەر مشکەکە ئەنجامدرا دادەنرێت بە هاوشێوەی چاکترین نموونە لە سەر خۆ گونجاندن و نەرمی نواندن بە شێوەی پراکتیکی. کۆمەلێك لە توێژەران مشکێکیان خستە ناو چالێکی قوڕو لێتەوەو لە کۆتایی چاڵە کەشدا پارچە یەك پەنیریان بۆ دادەنا، مشکەکەش هەستی بۆ نکردنی بەکار دەهێناو لە چالأوی لێتە کە دەهاتە دەرەوەو خۆی دەگەیاندە پارچە پەنیرەکەو

دەخوارد، بەم شێوەیە توێژەرەوەکان بۆ ماوەی هەفتەیەك بەردەوام بوون لە سەر ئەم کارە، لە کۆتایدا هەڵسان بە گۆڕینی شوێنی پەنیرەکەو مشکەکەش وەك هەمان جارەکانی تر دەچوویەوە سەر ئەو شوێنە کۆنەی وا پەنیرەکەی لێ دادەنرا بەڵام ئەمجارەیان هیچی لێ نەدۆزیەوەو پاش هەوڵ و کۆششێکی بێ ووچان بە شکست خواردوویی مایەوە، تاوایلێهات مشکەکە لەگەڵ هەڵوێستی نوێداخۆی گونجاندو دەستی کرد بە گەڕان سەر لە نوێ بە دوای پارچە پەنیرەکەدا بەڵام ئەمجارە یان ڕووی نەکردەوە شوێنە کۆنەکە بەڵکو هەر بەردەوام بوو لە سەر گەڕان تا لە دوا جاردا پەنیرەکەی لە شوێنە تازە دانراوەکەدا دۆزیەوە و گەیشت بە مرادی خۆی و پاداشتی خۆی وەرگرت و خواردی.

ئێمە دەبینین لەگەڵ ئەم دوو نموونەیەدا گۆڕانکاری تایبەت هەیە و هەر دوو نموونەکەش تیشك دەخەنە سەر شیمانەی سەلمێنراو بۆ گەیشتن بە باشترین دەرکەوتەو بەرەنجام لە بەرکارهێنانی نەرمی نواندندا. هەروەها ئەو دوو نموونەیە بە چاکی ڕوونی دەکەنەوە کە چۆن نەرمی نواندن یان نەرمی چۆن کار دەکەنە سەر ڕوودانی بەرەنجامێکی دیاریکراو بە هەر دوو شێوازی پۆزەتیڤ و نێگەتیڤ (ئەرێنی و نەرێنی).

بۆیە دەبینین زۆربەی خەڵك وەك ئەو مێشە هەڵس و کەوت دەکەن و هەمیشە دێن و دەچن و هەنگاوە شکستەکان لە هەڵسوکەوتیاندا دووبارە دەکەنەوەو هەر هەمان شت دەڵێنەوە کە دەقیان پێوە گرتووە و هەمان کردەوەش دووبارە دەکەنەوە کە بە هەڵە لە سەری دەڕۆن و بێ

ئاگان لە گۆڕانکاری و ڕێگا چارە، تا سەرەنجام لە کۆتاییدا هەر ماندوو بوونیان بۆ دەمێنێتەوەو هەوڵ و کۆششیان بە هەدەر دەڕواو تێك دەشکێن، بیرت نەچێ نەرمی بەکار بێنە لە هەر کارو بارێکدا کە ئەنجامی دەدەیت چونکە نەرمی نواندن بریتیە لە هێزو توانا.

٨- شکست هێنان بوونی نیە بەڵکو لەوێدا بۆ چوونی دیاری کراو هەیە دەربارەی تاقیکردنەوە: -

خەڵکی خۆیان حەزیان لە وەیە بە بیر و بۆ چوونی خۆیان ئاوڕ بدەنەوە لەو شتانەی کە لە ڕابردوودا ئازاری داوون و پێوەی نالاندوویانە، هەر لەبەر ئەوەشە تێڕامان دەکەن لە ئاستەنگی و نارەحەتیەکان و ئەو تەنگەژانەی لەمەو پێش هاتۆتە ڕێگایان و وای لێك دەدەنەوە کە ئەوە بۆ خۆی نەگبەتی و شکست خواردن و بێ ئومێدیە، هەر بۆیە بەخێرایی هەست کردن بە نەشیای و نەبوونی متمانە لە خەڵکیدا دەردەکەوێت بۆ نموونە لە بواری کارکردندا دەبینیت کەسێك شێوازێکی زۆر باش و بوێرانەی گرتۆتە بەر بۆ زیاد کردنی ژمارەی فرۆشتنەکانی کەچی دوایی تەنها لەسەر بەرەنجامە لاوازەکان دەگیرسێتەوەو پێیانەوە خەریك دەبێت و خۆی دوورە پەرێز دەگرێت لە هەر ڕووبەڕوو بوونەوەیەك و هەوڵدانێکی نوێ لە داهاتوودا. هەروەها لە بواری پەیوەندی مرۆڤایەتیدا ئەو ژنەی وا پەردە لەسەر ئاشکرا کردنی نا پاکیەکانی مێردەکەی هەڵدەماڵێت، لە کۆتاییدا دەگاتە ئەو بڕوایەی کە هەموو پیاوان بەگشتی بێ وەفاو بێ پەیمانن بەمەش سەرەنجام

دووره پەرێز دەبێت لە هەموو پیاوان بەبی جیا کردنەوەی چاك لە خراپ.

بەڵام لەکاتێکدا پرسیار بکەین لەو کەسانەی سەرکەوتنیان بە دەست هێناوه ئەوا بەڵگەی نهێنی سەرکەوتنەکانیان دەهێنینەوه، بە جۆرێك دەکەونە باسکردنی چیرۆك و بەسەرهاتی ئەو ڕوو بەڕوو بوونەوەو سەرکێشیانەی وا لە شکست هێناندا بە سەریان هاتووه و ناڵاندویانە بە دەستیەوه، پاشان ئەوەت بۆ دەگێڕنەوه کە چۆن توانیویانە زاڵ بن بەسەر هەموو ئەو تێکشکان و نسکۆو بەرەنگاریانەدا. تا لە کۆتاییدا بوونەتە بە هێز ترین کەسانێك لە هەر کاتێکی تری ڕابردوودا. چونکە بە ڕاستی دەبێ ئەوە باش بزانیت کە ڕابردووت گەنجینەیەکە لە تاقیکردنەوەی بە نرخ و بەپیت بۆ ئەوەی سوودی لێ وەربگریت، لەم بارەیەوه((جۆن جریندەر)) بە ڕاستی لە سەر هەقە لە کاتێکدا کە دەڵێت: ((**ڕابردوو هاو شێوەی داهاتوو نیە**)).

ژمارەی ئەو شکستانەی لە ڕابردوودا بەسەرتا هاتووه گرنگ نیە، بەڵکو گرنگ ئەوەیە چۆن بتوانی سوود لەو تاقیکردنەوانە وەربگریت، هەروەك چۆن چینیەکان لەم بارەیەوه دەڵێن: ((**سەرکەوتن لە بڕیارە ڕاستەکانەوە دێت، بڕیارە ڕاستەکانیش بە لە بەرچاو گرتنی ڕاستی و دروستی بۆ شتەکان سەرچاوە دەگرێت، لەبەرچاو گرتنی ڕاست و دروستیش لە ئەزموون و تاقیکردنەوەکانەوە سەرچاوە دەگرێت، هەروەها تاقیکردنەوەکانیش بە لەبەرچاو گرتنی هەڵەکان دێت لە کاروبارەکاندا**)).

هەنگاو هەڵگرە.. ڕووبەڕوو بەرەوە.. کاروبارەکان بنرخێنە.. هەڵسە بە خۆ ئامادە کردن و بەکارهێنانی ئەزموون و زانیاریەکانی ڕابردووت بۆ ئەوەی لە داهاتوودا سەرکەوتوو بیت.. چونکە سەرە ڕای هەموو شتێك، شکست خواردن بوونی نیە بەڵکو بیرو بۆ چوونێکی دیاریکراوە دەربارەی ئەزموونێکی ڕابردوو.

٩- بۆ هەموو تاقیکردنەوەیەك((شێواز))ێك هەیە.. ئەگەر ئەو شێوازە گۆڕانی بەسەر داهات ئەوا تاقیکردنەوەکەش لەگەڵیا دەگۆڕێت: -

جارێکیان ژنێك سەردانی کردم لە نووسینگەی تایبەتی خۆم لە مۆنتریال، زۆر بە ئاشکرا پێوەی دیار بوو کە ئەو ڕقی زۆری لە سیسرگەو بێزی لێدەکاتەوە، دیارە پێش چەند خولەکێك بەر لەوەی بگاتە لای من لە دەست سیسرگێك هەڵاتووە کە بەهێواشی لەسووچێکی چێشتخانەکەیەوە هاتۆتە دەرێ و ئەمیش لە ترسان هەڵاتووە، منیش لێم پرسی ئایا تۆ هەروا لە خۆتەوە دەترسی لە سیسرگ، بەبێ دوو دڵی لە وەڵامدا گووتی: من ڕقم لێیەتی و بێزم لە ڕەنگ و شێوەی دێتەوە. بۆیە منیش بۆ یەکەم جار پێداگیریم کرد لە سەر ڕەنگی سیسرگە کەو پێم ووت دەتوانی پێناسەی ئەو ڕەنگەم بۆ بکەیت.. ووتی: ((ئەسمەرێکی ڕەش باوە یان مارۆنیەکی تێری ڕەش باوە)).. بەڵام ئەوە بوو بەڕێکەوت ئەو ڕۆژە ڕەنگی ئەو پانتۆڵەی کە لە بەریدا بوو لە هەمان ئەو ڕەنگە دەچوو کە خۆی پێناسەی ڕەنگی سیرگەکەی

پێدە کرد.. منیش لێم پرسی: ((ڕەنگی پانتۆڵەکەت چۆنە ؟))... پاش ئەوەی هێور بوویەوە لە حاڵەتی ڕاکردن و شڵەژانەکەی خۆی و دەرکی بە ڕەنگی پانتۆڵکەی کرد، ئەو جا کەوتە پێکەنین و تریقانەوە. پاشان کتوپڕ منیش پرسیارم لێکرد سەبارەت بەو کەسەی کە ئەو پێ‌ی پێدەکەنێت، ئەوە بوو ئەو کەسەش هات بەوێداو ئەمیش سەر لە نوێ تێر دەستی کرد بە پێکەنین بەو هاوڕێ یەی کە ناوی((مایکڵ)) بوو، ئیتر ئەوە بوو ناوی سیسرگەکە بوویە((مایکڵ))، ئیتر لە کاتێکدا ئەو ژنە بیری بکردایەوە لە سیسرگەکە ئەوا ئەو هاوڕێ یەی پانتۆڵە ڕەش باوەکەی لە بەر دەکردو پاشان دوو گوێچکەی گەورەی کەروێشك ئاسای بۆ خۆی دروست دەکردو دەکەوتە گۆرانی گوتن بۆ ژنەکەو دەیگوت: ((با بریقە وشەوقت لێوە بێت و پێبکەنە ئەی ئەستێرە بچوکەکە))ـ ئیتر لەو کاتەوە هەر کە ژنەکە گوێ‌ی لە وشەی ((سیسرگ)) دەبوو دەیدایە قاقای پێکەنین و خۆی بۆنەدەگیرا.

ئەوە بوو بۆ ئەو تاقیکردنەوەو بەرنامەیە لە زیهنی ئەو ژنەدا پێکهاتەو شکلێەتێکی دیاریکراوی وەرگرتبوو، هەروەها بوو بوویە حاڵەتێکی ترس و دڵ ڕاوکێ و نەخۆشی تێیدا، بەڵام پاش ئەوەی یارمەتی درا لە سەر گۆڕانی ئەو پێکهاتەو شکلێەتە، ئیتر ئەوە بوو بەیەکجاری تاقیکردنەوەکەشی گۆڕانی بە سەردا هات و ئەزموونێکی تری وەرگرت و هەستی بە ئاسوودەیی کرد ـــ لەوانەیە هەمان شت لە تۆشدا ڕووبدات لە کاتێکدا کە بیر لە ئەزموونێکی خراپ و نێگەتیڤ دەکەیتەوە، بەڵام لەو کاتەدا تۆش بگەڕێرەوە بۆ پێکهاتە و شکلێەتی ئەزموونەکە هەمووی گۆڕانی بەسەردا دێت بە تەواوی.

١٠- پەیوەندی مرۆیی لە سەر دوو ئاست بنیات دەنرێت: هۆشیاری و ناهۆشیاری((ئاگایی و نا ئاگایی)): -

زانای دەروونناسی((جۆرج. أ. میلەر)) لە زانکۆی((هارفارد)) ڕایگەیاند ـــ لەو لێکۆڵینەوەی وا لە ساڵی ١٩٥٦دا ئەنجامیدابوو.. کە عەقڵی هۆشیار توانای وەرگرتنی هەیە زیاتر لە حەوت جۆری زانیاری لە هەر چرکەیەکدا.. یان ڕاستر بلێین ئەوەیە کە فراوانی عەقڵی هۆشیار سنووردارە. بەڵام عەقڵی نا هۆشیار لە توانایدایە زیاتر لە ٢ بلێۆن زانیاری وەربگرێت لە چرکەیەکدا. لە ڕاستیدا عەقڵی نا هۆشیار (نا ئاگا) هەڵدەستێ بە لەخۆ گرتنی هەموو بیرەوەری و پڕۆگرامێکی تۆ هەر لەو کاتەوەی کە کۆرپەلەیەکیت لە سکی دایکتدا، یان بە جۆرێکی تر ئەوەیە کە عەقڵی نائاگا توانای وەرگرتنی بێ سنوورە و مەزەندە ناکرێت، بۆیە چۆنێتی پڕۆگرامی پەیوەندیکردنت لە ماوەی سەردەمی منالێ و هەرزەکاریتدا ئێستاش هەر ئامادەیەو بوونی هەیە لە عەقڵی نائاگاییتدا لە ماوەی قۆناغەکانی تری لەوەو دوای تەمەنت و چوونە نێو ساڵەوە، هەروەها پەرچە کردارەکانت ئاساییە بەرامبەر بە شتی دیاریکراوو هەڵسوکەوتت.

ئەوەی مژدە بەخشە ئەوەیە کە دەتوانین گۆڕانکاری لە هەر پڕۆگرامێکدا بکەین بۆ ئەوەی بگەین بە ئاسوودەیی و ژیانێکی بەختەوەر تر، لێرەوە دەتوانین بەرزکردنەوەی پەیوەندی و گەیشتن بە خۆمان و کەسانی تر مسۆگەر بکەین. ئەو کاتە دەتوانیت تەحەدای بەر

هەڵستیەکانی عەقڵی ئاگاییت بکەیت، بە جۆرێك کە ئەو هەڵسوڕێنەری پڕۆگرامی عەقڵی نا ئاگاییتە.

لە دەستپێکدا بە کارتێکردن دەبێت لەسەر عەقڵی ئاگاو هەروەها لەسەر مەزەندە کردنی نرخاندنمان بۆ شتەکان، ئەو شتانەی وا بە خۆمان و کەسانی تریشی دەڵێین، ئەوەش شتێکەو دەرباز بوونی لێوە نیە، لەبەر ئەوە هەڵسە بەرەتکردنەوەو نەهێشتنی گفتارو بیرو بۆچوونە نێگەتیڤەکان و بیان گۆڕە بە پۆزەتیڤ و نوێ. بۆ نموونە: ئەگەر لەو بیرو باوەڕەدا بوویت کە فلانەکەس دڵڕەق و دڕندەیە، ئەوا دەست بەجێ هەڵسە بە ڕەتکردنەوەی ئەم بیرۆکەیە، چونکە لە ناخی دڵەوە هیچ کەسێك نیە دڕندەو دڵڕەق بێت، بەڵکو ئەوەی کە تۆ نیگەران و بێزار دەکات هەڵسوکەوتی ئەو کەسەیە ئەگینا نیەتێکی پۆزەتیڤی هەرتێدایە. بێداگیری زیاتر بکە لەسەر نیەتە باش و پۆزەتیڤەکان و لێکدانەوە و شرۆڤەیەکی جیاواز تر بکە بۆ هەڵوێستەکە، لە کاتێکدا ئەگەر بەم شێوازە هەڵسوکەوتت کرد ئەوا هەڵدەسیت بە دەوڵەمەند کردنی عەقڵی هۆشیارت بە زانیاری سوود بەخش و چاك، لە کۆتاییدا خۆت دەبینیتەوە کە کەسێکی زیاتر خەریکی پەیوەندیکردنی باشترو بە کەڵك تری لە هەر کاتێکی تری ڕابردووت.

١١- هەموو گرۆی مرۆڤایەتی لە مێژووی ڕابردووی خۆیدا گشت ئەو سەرچاوە پێویستانەی تێدایە کە پێویستن بۆ ڕوودانی گۆڕنکاری ئەرێنی و چاکسازی لە ژیانیاندا: -

بیر لە هەڵوێستێکی ڕابردووت بکەرەوە لە کاتێکدا کە هەست بە دڵنیایی خۆت دەکەیت و ئامادەیت بۆ کارکردن: -

بۆ نموونە بڕوانامەیەکت بە دەست هێناوە یان شارەزاییەکی باشت هەر لە دێر زەمانەوە یان دەست مایەیەکی باشت پێکەوە ناوە لە ئەنجامی فرۆشتنی گوژمەیەکی باش و سەرکەوتوودا یان کۆرپەیەکی نۆبەرەت بەخەڵات پێدراوە لە لایەن خوای گەورەوە ــ سەر لە نوێ لە یەکێ لەو تاقیکردنەوانەدا بژی و وا بزانە ئێستا ڕوودەدات، هەستە بە لێکدانەوەو گوێ قوڵاخ بوون و هەست پێکردنی سەر لە نوێ بۆ جارێکی تر، ئێستا سوود لە لەو هێزە وەرگرە وا پەلکێشت دەکات بۆ ئەو تاقیکردنەوەیە پێش ئەوەی بیر لە هەر شتێکی تر بکەیتەوە یان پێش ئەوەی هیچ شتێکی تر بێت بە خەیاڵتدا.

هەر کاتێك پێویستت بە دڵنیایی و متمانەو هاندان بوو، ئەوا بگەڕێرەوە بۆ ئەو کاتە ئەرێنی و سوود بەخشەی وا سوودت لێوەر گرتووەو جارێکی تر تێیدا بژیەرەوە، ئەوسا بۆت دەردەکەوێت کە چۆن دەبێتە ئەو پاڵنەرەی کە لە ئێستاو داهاتوودا پێویستە. هەمان تاقیکردنەوە دووبارە بکەرەوە هەرکاتێك کە پێویستت بە متمانەو هاندان هەبوو.

لێرەدا سنوورێك بەدی ناکرێت بۆ پشت بەستن بە سەرچاوە ڕابردووەکانی لەمەو پێش (واتە هیچ ڕێگرێك لە ئارادا نیە) ــ جائیتر بۆ ئاسوودەیی و خۆش بەختی بێت یان بۆ خۆشەویستی بێت یان بۆ پەیوەندیکردنێکی باش و بەکەڵك بێت ــ چونکە ڕابردووی خۆت گەنجینەیەکە پڕیەتی لە سەرچاوەی سوودبەخش کە دەتوانیت لێوەی چێژ لە ژیانێکی ئاسوودەو بەختەوەرو چاکتر وەرگریت.

١٢- هەریەکە لە عەقڵ و جەستە کاریگەرییان هەیە لە سەر یەکتر: -

شێوەی ڕووخسارو جوڵانەوەی جەستەمان ئاوێنەی بیرو بۆ چوونەکانمانە، پێچەوانەکەشی ڕاستە. ئەم نموونەیە تاقی بکەرەوە: بیر لەو شتە بکەرەوە کە خۆشت ناوێت ـــــ بە جۆرێك بیری لێ بکەرەوە وا بزانە ئێستا لە بەردەمتایە، لە کاتی بیر کردنەوەتدا لەو شتەی وا خۆشت لێ نایەت بەووردی سەرنج بدە لە دەربڕینەکانی ڕووخسارو جوڵانەوەکانی جەستەت، ئێستا بە پێچەوانەی ئەو کردارەی پێشەوە بچۆ لێرەوە دەست بەکاربە ـــــ بیر لە شتێك بکەرەوە کە خۆشت دەوێت و هەر واش بزانە، ئێستا کە لە بەردەمتایە، بۆ جارێکی تر بەووردی دەربڕینەکانی جەستەت تۆمار بکەو بیدەرە بەر باری سەرنج.

ئێستا نموونەیەکی تر تاقی بکەرەوە: هەردوو شانت داتەپێنە و سەرت شۆڕ کەرەوە بۆ خوارەوەو بە باشی هەناسە بدە و بلێ: ((هەست بەوە دەکەم لە حاڵەتێکی زۆر باشدام !!)) لەگەڵ ئەوەشدا بە زۆری هەست بەوە ناکەیت کە لەو حاڵەتەدا بیت. شتێکی تر تاقی بکەرەوە: ڕێك بە پێوە قنج و قیت ڕاوەستەو هەردوو شانت بخەبە پشتاو سەرت بەرز بکەرەوە بەتەواوی و بە قوولێ هەناسە بدەو بڵێ: ((ئای چەند لە حاڵەتێکی نا هەموارو غەمباریدام)) دیسان لەمەشدا لەو بڕوایەدایت کە دووبارە سەرکەوتنت بە دەست نەهێناوە. ئائەمەیە کە ئێمە مەبەستمانە و قسەی لەسەر دەکەین سەبارەت بە کارتێکردنی ئاڵوگۆڕ

بۆ جەستەو عەقڵ هەر یەکەیان بۆ سەر ئەو یتریان ـــ هەردوکیان لە ناوەوە پەیوەندیان بە یەکترەوە هەیە و هەر یەکەیان بەستراوە بە ئەوی تریانەوە.

هەر کاتێك ڕووبەڕووی سەرکێشی و تەحەدا بوویتەوە، ئەوا بەڕوونی سەرنجی جووڵەی ڕووخسارو جەستەت بدە، ئەگەر هاتوو زیاد لەو ڕادەیە ڕووبەڕووی هەڵوێستێك بوویتەوە، بڵێ: ((بەر پەرچی دەدەمەوە)) و بارو دۆخێکی وا بۆ خۆت بخوڵقێنە کەبتوانیت جەستەو لەش و لارت بە تەواوی لەگەڵ بیرو بۆ چوونتدا هاوتە باکەیت و لە یەك ئامادە باشیدا بن هەردووکیان ـــ سەرەڕای هەموو شتێك بەزەردە خەنەوە بە خۆت بڵێ: **((من نەتوانم چارەسەری ئەم هەڵوێستە بکەم))** ئەوسا دەبینیت چۆن لە سەر ڕێگایەکی ڕاست و دروست بە شێوەیەکی پراکتیکی زاڵ بوویتە بە سەر عەقڵی خۆتدا بە تەواوی.

١٣- ئەگەر شتێك بگونجێت بۆ هەر کەسێك، ئەوا دەشگونجێت بۆ خۆی فێر بێت چۆن کارەکانی خودی خۆی ئەنجام دەدات: -

ئیمپراتۆری ڕۆمانی((مارکس ئۆرلیۆس)) دەڵێت: **((لەو بڕوایەدامە بە ئەو شتەی کە بەلاتەوە قورسە دەبێتە ڕێگر لە بەردەم هەر مرۆڤێکداو دای دەبڕێت لە کارەکەی، بەڵام ئەو شتەی لە ووزەو توانای مرۆڤدا بێت ئەنجامی بدات، ئەوا تۆش دووبارە هەڵسە بە ئەنجامدانی ئەو شتە و خۆتی پێوە خەریك بکە))**. بەڵێ، لێرەدا چەند بنەمایەك هەیە بۆ جێبەجێکردنی ئەم حاڵەتە: -

* پێویستە خولیاو ئارەزوویەکی بەهێزت هەبێت بۆ فێربوون.

* پێویستە ئەو فێر بوونە بە کردەوە بیسەلمێنێت و سەودا سەری بێت.

* پێویستە ئیلتیزامت بەو فێربوونەوە هەبێت لە ژێر هەر بارو دۆخێکدا بێت.

ئەگەر هاتوو لە ژیانتا تووشی کەسێکی باش و ژیرو داناو لە سەر خۆو کۆمەلایەتی بوویت و سوودی بە کەسانی تر دەگەیاند لە هەموو ڕوویەکەوە، ئەوا تۆش پێویستە لە سەرت ڕێچکەی ستراتیژیەتی ئەو بگریت و لە خۆتدا تاقی بکەیتەوەو بە تەواوی دەبیتە کەسێکی هاوسێوەی ئەو، بۆ ئەوەی کەسێکی تریش چاو لە تۆ بکات و ڕێچکەی تۆ بگرێت.

١٤- من بەر پرسیارم لە عەقڵ و زەینی خۆم، کەواتە بەر پرسیاریشم لەو دەر ئەنجامانەی کەدەستگیرم دەبن: -

زۆر ئاسانە تۆ تانەو تەشەر لە خەڵکی بدەیت و سەر زەنشتیان بکەیت و ئەوانیش بە پێچەوانە تۆ سەر کۆنە بکەن و باسی کێشەو سلبیاتەکانت بکەن. لە کاتێکدا تۆ ڕەخنەو پلار لە خەڵکی دەگریت، ئەوا بڕیاربدە کە دەست بەر داری هەموو هێزو توانات دەبیت و نزمترین ئاست هەڵبژێرە بۆ ووزەو ئەنجامە چاوەڕوان کراوو ئەڵتەر ناتیڤەکان، بەلام ئەگەر هاتوو بە خۆتت گووت کەوا من بەر پرسیارم لە ژیانی خۆم، ئەوا بێگومان ئەو کاتە هەرگیز ڕەخنە لە کەس ناگریت و سەر زەنشتی کەسانی تر ناکەیت و هیچ کەسێکیش لەگەڵ خۆتدا بەراوورد ناکەیت و خۆشت ناخەیتە جێگەی هیچ کەسێکی تر با ئەو کەسە هەر چۆنێك

بێت، بۆیە پێویستە بە باشترین شێوە چاکترین و ڕاسترین بڕیار بدەیت ئەوەندەی کە لە تواناتدایە و بۆت دەست دەدات، ئەوسا بەم جۆرە دەبینیت چۆن خۆت پشت ئەستوور کردووە بە هەموو وزەو توانا ئەرێنی و پۆزە تیڤەکان و هەوڵ دەدەیت بۆ دۆزینەوەی ڕێگە چارەی گونجاو بۆ نەهێشتنی کێشەو تەنگ و چەڵەمەکانت بەرامبەر بە هەر سەرکێشی و ڕووبەڕوو بوونەوەیەك کە دووچاری دەبیت، پاشان خۆت دەبیتە خاوەنی عەقڵی خۆت و خۆت سەرکردایەتی خۆت دەکەیت و دەبیتە کەشتیەوانی کەشتیەکەی خۆت.

((ئەلێکسەندەر گراهام بێڵ)) دەڵێت: **((مرۆڤ بەشێوەیەکی گشتی قەرزار بار نیە تەنها کەمێك نەبێت بەرامبەر بە لە دایك بوونی... بۆیە مرۆڤ بەرەنجامی ئەو کارەیە کە خۆی ئەنجامی ئەدات)).**

ئێستا وێنەیەکی پاك‌وبێگەرد لە بەردەمتایە سەبارەت بەدامەزراوەی پڕۆگرامی زمانەوانی ی دەمارگیری.

لە ئەمڕۆوە دەست پێ بکە، ڕۆژانە گریمانەکانی لەمەوپێش بخوێنەرەوەو چاویان پێدا بخشێنەوەو هەشتە بەجێبەجێ کردنیان. من گرنتیت دەدەمێ ئەگەر ئەو کارە ئەنجام بدەیت، ئەوا دەبینیت چۆن بەرەو پێشەوە هەنگاوت ناوەو پلەپلە نزیك بوویتەتەوە لە پلەی مامۆستایەك لە بواری پەیوەندی و گەیاندندا.

دەروازەی دووەم

شارەزاییەکانی پەیوەندیکردنی کەسێك بەخودی خۆیەوە.

((خوا هیچ گەل و نەتەوەیەك ناگۆڕێت ئەگەر خۆیان هەوڵ نەدەن بۆ گۆڕینی خۆیان))

شارەزاییەکانی پەیوەندیکردنی کەسێك بە خودی خۆیەوە

((لـــــە هـــــەموو ئەو شتانەی لەبەر دەممانداییەو
لـــە هەموو ئەو شتانەشی کە کارمان پێیان نیە،
شــــتێکی زۆر سادەو لە ڕادە بــــەدەرهەیەئەگەر
بێتوبەراووردی بکەین لەگەڵ ئەوەی کە لەقوڵایی
دەروونماندایە))

ـــ ڕاڵف والدۆ ئەمرسۆن ـــ

مانای پەیوەندیکردنی مرۆڤ بە خودی خۆیەوە ئەوەیە کە لە ناوەوەی کەسایەتی مرۆییدا ڕوو دەدات، یان ڕێگای پەیوەندیکردنە بە خۆمانەوە، جائیتر ئەو پەیوەندیکردنە بەبیر کردنەوە بێت یان بە دەرك و پێزانین بێت یان بە جەخت کردنەوەو پێداگیری بێت یان بە بیرو باوەڕو نرخ بێت. ئەمەش بەڕاستی ئەو جیهانە ناو خۆییەیە کە بۆ یەکەمین جار هەموو شتێکی تێدا ڕوودەدات پێش ئەوەی لە جیهانی دەرەکیدا بەتەواوی دەر بکەوێت.

بۆ ئەوەی ببیتە کەسێکی شایستەو پەیوەند داری سەرکەوتوو، ئەوا پێویستە یەکەم جار بە هەست کردن و فێربوون و زاڵبوونت بەسەر شارەزاییەکانی پەیوەندی ناوەوەدا دەست پێ بکەیت.. پێویستە لە

سەرت لە ناوەوەی خودی خۆتەوە دەست بە لێکۆڵینەوە بکەیت و هەنگاو هەڵگریت.

بە ئاماژە بەو گوتەیەی((کۆنفۆشیۆس))کە دەڵێت: ((**ئەو شتەی وا مرۆڤی ژیرو هۆشمەند بە دوویدا دەگەڕێت لە خودی خۆیدایە، بەلام ئەو شتەی مرۆڤی بوو دەڵەو ساویلکە لە دووی دەگەڕێت ئەوا لە کەسانی تردا بەدی دەکات**)).

لەمەوە پاش دێینە سەر باسکردن و دۆزینەوەی ئەو شتانەی کە لە ناوەوە ڕوو دەدەن و لەو خولگەیەدا دەسوڕێتەوە ـــ پاشان ئەو خزمەتە دەخەینە پێش چاو کە پێویستە بۆ بەرژەوەندی تۆ بەکار بهێنرێت.

هەستکردن بە خود

((ئـــەو کەسەی خەڵکانی تر بە ژیرو
دانا بزانێت، ئەوا ئەو کەسە خۆشی
بــە شایستــەو لێــهاتوو دەزانێت))
ــ لاوتزۆ ـــــ

بۆ ڕوودانی هەر گۆڕانکاریەك لە ژیانتدا پێویستە هەست بە خودی خۆت بکەیت و پێداگیری بکەیت لە سەر ئیش و کارەکانت و پەرچە کردارەکانت، بەمەش هەڵدەسیت بە پەرە پێدان و گەشە کردنی هێزو توانات لەسەر شرۆڤە کردن و شیکردنەوەی کارەکانت، هەروەها ئەوەی لە جەستەو لەش ولارتا ڕوو دەدات کاتێ ئەنجامی دەدەیت. بۆ هەموو ئەمانە پەیوەندیەك بە هەست کردنتەوە هەیە لەگەڵ خودی خۆتدا.. لە ڕاستیدا، هەست کردن بە((خود)) دادەنرێت بە یەکەمین هەنگاو بەرەو زاڵ بوون بە سەر((خود)) دا.

بە هەنگاو هەڵهێنان لە هەستکردنێکی کامڵ بە خود، پاشان دەست دەکەیت بە سەرنج دان لە ڕەوتی هەڵسوکەوتە دووبارە بووەوەکانت کە ئەمەش دادەنرێت بە خاڵی سەرەتای ڕێگای پێشکەوتن و باشکردنی خود.

بۆ نموونە، ئەو کەسەی وا ڕاهاتووە کە بە پەلە نان بخوات بە هۆی سەر قاڵی و ئیش وکارەکانیەوە، هەروەها بەهۆی زۆری پەیمان و بەڵێنەکانی بۆ ڕاپەڕاندنی ئیش و فەرمانەکان، پێویستە ئەم کەسە باش

بزانێت کە ئەم خوو پێوەگرتنە بەو شێوەیە کارێکی ڕاست نیە. بۆیە یەکەم هەنگاو بۆ گۆڕینی ئەم خووە خراپە بریتیە لە یەکەم: دڵنیابوون لە بوونی ئەو خووە لە خۆیداو دان نانی و هەنگاوی دووەمیش دەبێ ئەو کەسە بە هێواشی نان بخوات و زۆر بە باشی هەموو ئەو پاروانە بخوات. لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە ئەم بڕیارە بەلای ئەو کەسەوە لە سەرەتادا کەمێ ئاستەنگ بێت بەڵام پاشان بۆی دەردەکەوێت کە ئەوە بوارێکی زۆر باشە و دەرگای خوویەکی نوێی لە بەردەمدا بۆ والآ دەکات کە زیاتر لە خووەکەی پێشوو سوودی لێ وەردەگرێت و ئاسوودە ترە، تاوای لێدێت ئەو کەسە زیاتر چێژ لە ژەمە خواردنەکان وەردەگرێت و تەندروستیشی لە باشیدایە و دورە لە ناساغی، بۆیە لەم بارەیەوە((تۆماس کمبس)) دەڵێت: ((**یەکەم جار با ئاشتی ناو پۆشی ناوەوەی خۆت داپۆشێت، پاشان هەڵسە بە بلاو کردنەوەی ئەو ئاشتیە بۆ کەسانی تر**)).

پرۆسەی فێربوون: -

پاش ئەوەی گەیشتیتە قۆناغی چۆنێتی دەرککردن و زانینی سەرەتاکانی کرداری فێربوون، بێگومان دڵنیایت لە هەموو ئەو شتانەی پێشتر باسمان لێوە کرد سەبارەت بە فێربوون، هەروەها لێرە بە دواوە چوار توخمی بنەڕەتی هەیە پێویستیان بەڕوونکردنەوە هەیە لە کرداری فێربووندا ئەوانەش بریتین لە: -

١- کەسی ناکارامە و نائاگا: -

تۆ سەر لەو شتانە دەرناکەیت کە بەلاتەوە گرنگ نین و بایەخیان پێ نادەیت ــ هەروەك ئەو منالە بچکۆلەی کە دەیەوێ سواری پاسکیل ببێت بۆ یەکەم جار، بەڵام گوێ ناداتە ئاستی نەزانینو ناشارەزایی خۆی بۆ ئەو سواربوون و لێخوڕینی پاسکیلە.. چونکە دەبینێت.. کەسانی تر سواری پاسکیل دەبن و لێی دەخوڕن ئەمیش لەو باوەڕەدایە کە هەروەك ئەوان دەتوانێت لێی بخوڕێت. دیسان لە بواری پەیوەندیشدا هەندێ کەس هەن هەڵگری چەند هەڵس و کەوتێکی ناشایستەو نێگەتیڤن لە بەر ئەوە ئەو هەڵس و کەوتانەیان دەبنە ڕێگر لە بەردەم تێکەڵاو بوون و پەیوەندیکردن بە خەڵکانی ترەوە. بۆیە((فەرمان هوارد)) دەڵێت: **((ئێمە وەك کوێلەیەك واین بەڵام هەستی پێ ناکەین))**.

٢- کەسی ناکارامەی بە ئاگا (هۆشیار): -

لەم قۆناغەدا، خەڵکی گوێ نادەنە ئەو شتانەی کە سەری لێ دەرناکەن، هەروەك لە نموونەکەی پێشوودا، چۆن بینیمان ئەو مندالە بچوکە گوێ ناداتە ئەوەی کە نازانێت پاسکیل لێ خوڕێت و هەڕەمەکی دەنیشێتە مل و سوار دەبێت و بڕیار دەدات کە هەر دەبێ لێ ی خوڕێت تا سەر ئەنجام بە هۆی نەزانینەوە لە سەری دەکەوێتە خوارەوە و برینداریش دەبێت.. ئیتر لەو کاتەدا ڕقی لە پاسکیل و لێخوڕینیشی دبێتەوەو حەز ناکات سواری بێت.

بێگومان ڕێگرەکانی پرۆسەی تێکەڵاو بوون و پەیوەندیکردن لەگەڵ خەڵکیدا هەروەك نموونەی ئەو مندالە وایە، بۆ نموونە قسە زۆر کردن

لە بارەی خودی خۆت و خۆ هەڵکێشانت یان نەبوونی زەردەخەنە لەسەر لێوانت و ڕوو گرژیت و مانەوەت تەنها لە هەڵوێستی بەرگری لە خۆ کردندا و هتر... هەموو ئەمانە پێویستیان بە ڕاستکردنەوە هەیە، بۆیە پێویستە لە سەرمان ئەو ڕاستیە بزانین کە خۆمان هەڵگری ئەم جۆرە کەم و کوڕیانەین و دەرك پێکردن و هەست کردن پێیان بنەمای چاککردن و نەهێشتنیانە. ((بونیامین دسرائیلی)) دەڵێت: ((**هەست کردن و دەرککردن بە نەزانینت گەورە ترین هەنگاوە بەرەو ڕووی زانین و زانیاری**)).

٣- کەسی کارامەی هۆشیار: -

لەم قۆناغەدا، ئەو کەسانەی وا شارەزاو کارامەن هەڵدەستن بە ئەنجامدانی کارەکانیان بە هۆی ئەو شارەزایی و کارامەییەی هەیانە لە بواری کارەکەیاندا هەر چییەکیان بووبێت دەتوانن ئەنجامی بدەن. بۆیە دەبینین ئەو منداڵە بچوکە گوێ لە قسەی دایك وباوکی دەگرێت دەربارەی ڕێگای سوار بوون و لێخوڕینی پاسکیل بۆیە دەکەوێتە هەوڵدان تا ئەو ئاستەی وای لێدێت شارەزا دەبێت و چاوی ناترسێت و بە تەواوی خۆی جێگیر دەکات لە سەر پاسکیلەکەی و پاشان هەردوو پایدەرەکە بەکار دەهێنێت و ئاڕاستەی خۆی بە تەواوی دیاری دەکات. هەمان حاڵەتیش دەچەسپێت بە سەر ئەو کەسانەدا کە دەیانەوێت فێربن و خولیای شارەزایی پەیدا کردنن، بۆیە بڕیار لە سەر ئەو کارە دەدەن کە زۆر گرنگ و پێویستە ئەنجامی بدەن و لە مەشدا دەست پێدەکەن بە چاکردنی هێزو تواناییان لە سەر گوێ گرتن و وەرگرتنی

زانیاریەکان تا لە ئاکامدا بتوانن بە باشی کارو فرمانەکانیان ئەنجام بدەن.

٤- کەسی کارامەی نا ئاگا (نا هۆشیار): -

بە دووبارە کردنەوەو ئەنجامدانی شارەزایی ویستراو بۆ چەند جارێك، وای لێدێت ئەو شارەزاییە دەگۆڕێت بە شتێکی باوو عادەتی، باوو عادەتیش بریتیە لە قۆناغی کۆتایی بۆ پرۆسەی فێربوون. بۆنموونە منداڵەکە ئێستا دەتوانێت کرداری لێخوڕین ئەنجام بدات بەبێ ئەوەی بڕوانێت بۆ پایدەرەکانیش.. ئەو کەسەشی کە ڕاهاتووە لە سەر زۆر بلێ یی و چەنە بازی ئێستا زۆر بە ئاسانی گوێ دەگرێت بۆ کەسانی تر، هەموو شتەکان دەبنە خۆڕسك هەروەك چۆن لەم بارەیەوە((ئەمرسۆن)) گووتوویەتی: **((ئەی هاوڕێی خۆشەویستم.. بە ڕاستی عادەت و خوو پێوەگرتن بریتیە لە بەردەوام بوون و مومارەسە کردن بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ، تا لە کۆتاییدا دەبێتە بەشێك لە خودی ئەو کەسە خۆی)).**

خشتەی پرۆسەی فێربوون

ناکارامەی نا ئاگا

گوێ ناداتە ئەو شتەی کەنایزانێت

↓

نا کارامەی بەئاگا

دان بەوەدا دەنێت کە نایزانێت

↓

کارامەی بە ئاگا

دەزانێ شتەکان چۆن ئەنجام بدات

↓

کارامەی نا ئاگا

لە خۆڕسکەوە شتەکان ئەنجام دەدات

↓

نموونەی گۆڕانکاری

((ئەگەر هەر لە سەرەتاوە گرنگی تەواو بدەیت
بە دوا ئامانجت، ئەوا بە دڵنیاییەوە هەر پێی
دەگەیت)).

ــ ولیەم جیمس ــ

لەگەڵ تێپەڕبوونی ئەم هەموو ساڵە دا سەرکەوتنم بە دەست هێناوە لە بواری کارەکەمدا بەڵام لەگەڵ هەموو هەوڵ و کۆششێکی بەردەوام و بێ پسانەوەمدا نەمتوانیوە کۆنترۆڵی هەموو خەسڵەت و شێوازەکان بکەم و زانیاری ووردو تەواو بخەملێنم.

لە کاتێکدا دەستم دایە توێژینەوەکەم دەربارەی بابەتی سەرکەوتن، هەڵسام بە سازدانی چاوپێکەوتن لەگەڵ بە ناوبانگترین و سەرکەوتوو ترین پیاوانی جیهاندا و چاو پێکەوتنی ڕۆژنامەوانیم لەگەڵیان ساز داوەو بڵاویش کراوەتەوە، لەم کارەمدا گرنگیم داوە بە زانینی چۆنیەتی بە دەست هێنانی ئەو سەرکەوتنەیان. لە ڕاستیدا بۆ هەر یەکە لەو کەسایەتیانەی من توێژینەوەم لە گەڵدا ئەنجام دان سەبارەت بەو بابەتە هەر یەکەیان بۆ چوونی جیاوازی خۆی هەبوو دەربارەی نهێنی ئەو سەرکەوتنە، لەگەڵ ئەوەشدا دانەبڕاوم لە کۆ کردنەوەی هەموو ئەو زانیاریانەی کە بە دەستم هێناوون، بەڵام هێشتا ناتوانم بەڕاشکاوانە بلێم ئەوەی من ویستوومە توێژینەوەی لە بارەوە بکەم بەتەواوی هەموویم چنگ کەوتووە.

ڕۆژێکیان.. لە شاری((دالاس)) خەریکی وانە ووتنەوە بووم دەربارەی سایکۆلۆژیای سەرکەوتن، لەو کاتەدا هێندەم زانی ئافرەتێك پرسیاری لێکردم و گووتی: ((دکتۆر.. هەموو ئەو شتانەی تۆ فەرمووت ڕاست و جوانن، بەڵام تەنها لە دەرگای شتێکت نەداوە کە ئەویش بریتیە لە جیاوازی هاوبەش)). بەڵام کاتێك ئەو سەر سووڕمانی منی بەدی کرد خێرا ووتی: ((بڕیار، دکتۆر ئیبراهیم فەقێ، بڕیار !)).

تەنها ئەو وشەیە هەردوو چاوی کردمەوە ــ لەوێ لە((دالاس)) ئەم پرسیارەم ئاڕاستەی ئامادەبووان کرد: ((چۆن دەتوانن پێشوازی لە گۆڕانکاری بکەن و پاش قبوڵکردنی لە ژیانی ڕۆژانەتاندا درێژەی پێ بدەن ؟)).. ئەوە بوو هەر یەکە لە بەشداربووان ڕای خۆیان دەربڕی سەربارەت بەم خاڵە، پاشان هەڵسام بە کۆ کردنەوەی هەموو ئەو کۆڕو کۆبوونەوانەی کە لە جیهاندا سازم دەدان و پاشان هەموو وەڵام و بەرەنجامەکانم کۆ کردەوەو لە کۆتاییدا لە ئەنجامی پەرە پێداندا ناو دێرم کرد بە((نموونەی گۆڕانکاری))و دابەشم کرد بەسەر شەش قۆناغی سەرەکیدا کە ئەمانەن: -

قۆناغی یەکەم ــ (سەرنج بدە): -

زۆر جار شتەکان بەبێ بیر کردنەوە ڕوو دەدەن و سەرچاوە دەگرن، بۆ نموونە کەسێك زۆر بە خێرایی فێری جگەرە کێشان دەبێت و لە وەرگرتنی ئەو حاڵە تەشدا خۆی دەخاتە هەڵوێستی بەر گریکردنەوە لە خۆی بەبێ ئەوەی ڕەچاوی هەڵس و کەوتەکانی بکات یان سەرنج لەو کارە بدات. لێرەدا هەنگاوی یەکەم بۆ ڕێگای گۆڕانکاری بریتیە لەوەی:

دەبێ ئەو کەسە باش بزانێت هەست بە خراپیّ ئەو شتە بکات و بە هەڵەی دابنێت و ئەمەش دەبێتە دەستەبەر کردنی قۆناغی دووەم.

قۆناغی دووەم ــ (بڕیار بدە): –

لەو بارەدا چۆن جگەرە کێشەکان واز لە جگەرە کێشان دەهێنن و لیّ ی دوور دەکەونەوە و پێویستە چی بکەن ؟ وەڵامەکە ئاسانە و دوورە دەست نیە ئەوەش: ((بڕیار دانە)). ئەگەر بابەتەکە شتێکی وەك جگەرە کێشان بێت ئەوا چەند ڕەهەندێکی تەندروستی ترسناك لە خۆ دەگرێت، بەلادانی خستنی هەڵوێستەکە تەنها یەك وەڵامە، پێویستە ئەو بڕیارە پشت ئەستور بێت بە ووزەو توانایەکی بەرزو باوەڕی بەوە بێت کە گۆڕانکاری شتێکی مەحالّ نیە، بەم کارەش دەرگا بەڕووی قۆناغی سێهەمدا دەکرێتەوە.

قۆناغی سێهەم ــ (فێربوون): –

لەگەڵ ئەوەشدا کە بڕیاری گۆڕانکاری گرنگیەکی زیاد لە پێویستی هەیە، بەڵام ئەمە تەنها بە هەموو شتێك دانا نرێت، بەڵکو پێویستە لە سەرت فێر بیت چۆن مومارەسەی ئەو گۆڕانکاریە دەکەیت و بەردەوام دەبیت لەسەر پیادە کردنی. نموونەی کەسێك وەرگرە کە حەزی لە مەلەوانی نییە و گوێی پێ نادات، کە چی لەگەڵ ئەوەشدا بڕیار دەدات ببێتە مەلەوانێکی شارەزا و چاپوك، بەڵام تەنها بەبڕیاردان کارەکە مەیسەر نابێت، بەبێ ئەوەی ئەو کەسە هەموو هەوڵ و توانای

پێویستنەخاتە گەڕ بۆ فێربوونی جووڵە بنەڕەتی و سەرەکیەکان بۆ مەلەوانی.

هەمان شت دەچەسپێت بەسەر پەیوەندیکردنی باشدا. بۆ نموونە تۆفیری ئەرەیت کە خۆراگرو بڕیار بەدەست بیت بۆکاردانەوەو هەڵچونەکانتهەروەها هەڵسەنگاندنت بۆ خەڵك لە پێناوی بەدیهێنانی تێگەیشتنی باشتر بۆ کەسانی تر. هەروەها هەمان حاڵەت بە گوێرەی هەرشتێکی تر بوونی هەیە، دەبێ ئەوەش بزانین ڕێگاکانی فێربوون زۆر و هەمە جۆرن وەك: وانە خوێندن، کتێب، شریت و کاسێتی ڤیدیۆیی، کۆڕو کۆبونەوەو کۆنگرەکان. بۆیە دەکرێ بتوانیت سوود لە هەڵسوکەوتی کەسێك وەربگریت کە خۆت ئارەزووی دەکەیت، دووای ئەوەی فێری شتێکی نوێ بوویت دەتوانیت هەنگاو هەڵگریت و بڕۆیت بەرەو قۆناغێکی تر.

قۆناغی چوارەم ـــ (سازو ئامادەبە): –

هەندێ کەس بەردەوام نین لە سەر هەنگاوەکانیان بۆ چارەسەر کردن و تەنها یەك جار هەولێ ڕوودانی گۆڕانکاری دەدەن لە خۆیانداو ئەمەش ڕێگایەکی سەرکەوتوو دەستەبەر ناکات و سەرەنجام لە کۆتاییدا ئەم جۆرە کەسانە بەتەواوی دوور دەکەونەوە لە پیادە کردنی گۆڕانکاری.

بۆ نموونە زیاد بوونی کێش و قەڵەوی لە هەندێ کەسدا دەبێتە ئازارو دەردی سەری بۆیان و لە خۆیان بێزار دەبن، بۆیە دەکەونە گەڕان بە دوای چارەسەر و بڕیارێکی کۆتایی بۆ نەهێشتنی ئەو

دیاردەیەو ئامادەی زۆر کۆڕ و کۆبوونەوە و سیمینار دەبن و کەسانی تریش هەن لەو حاڵەتەدا پەنا دەبەنە بەر خوێندنەوەی کتێب و گۆڤارو رۆژنامەکان بۆ دەستکەوتنی رێگە چارەیەك و ئەوەی لە توانایاندا بێت هەولیٚ بۆ ئەدەن لە پێناوی کەمکردنەوەی کێشی لە شیاندا و هەروەها هەڵدەسن بە جێبەجێکردنی وەرزشە جەستەییەکان رۆژانە بەبێ پشت گویٚ خستن و لەگەڵ ئەوەشدا دوور دەکەونە لە خواردنی ئەو شتانەی کە لێیان قەدەغە کراوەو پارێزیان لێکراوە. بەڵام لەگەڵ جێبەجێکردنی هەموو ئەم شتانەدا کە چی پاش ماوەیەك وەڕەس و بێتاقەت دەبن لە بەکارهێنانی وەرزشە جەستەییەکان و دەست دەکەنەوە بە خواردن و بەکارهێنانی ئەو خواردەمەنیانەی کە لێیان قەدەغە کراوە، بۆیە بە داخەوە ئەمانە لەم حاڵەتەدا دەچنە سەر هەمان دۆخی پێشوویان و کێشیان زیاد دەبێتەوە. لێرەدا پێویست بوونی دیاردەی پێکەوە بەستن دەردەکەوێت، چونکە هەنگاوە کورت و بەراییە بچوکەکان ئاسانن بۆ رووداو و بەدیهاتنی گۆڕانکاری بە شێوەیەکی خۆڕسك، بەلآ هەر چەندێك هەنگاوەکان بە قۆناغ لە دوای قۆناغ دەست پێبکات ئەوەندە زیاتر سوود بەخش دەبێت و زیاتر ئامادەگیت تیا بەر جەستە دەبێت بۆ خۆساز دان و کۆکردنەوەی زانیاریە پێویستەکان لەو شتانەی وا فێریان دەبیت تاوات لێدێت بەرنامەی هەموو ئەم شتانەت بە تەواوی لا گەڵاڵە دەبێت و لەئاستێکی قوڵتردا لە عەقڵی نا ئاگاییتدا کۆ دەبێتەوە و لە رستیدا خوویەکی (عادەتێکی)تازە ترجێگای عادەتە کۆنەکە دەگرێتەوەو لێرەشەوە دەچیتە سەر قۆناغێکی تر.

قۆناغی پێنجەم ــ (درێژە پێدان ــ مومارەسە): ــ

هەڵسە بە درێژە پێدان و مومارەسە کردنی ئەو شتانەی وا لات کۆ بۆتەوە لە ژیانی ڕۆژانەتدا، چونکە داخوازیەکانی ڕاهاتن و خووەکۆنەکان بەرەو دەرەوە دەخزێن، ئەمەش بەشتێکی باش ناشکێتەوە، چونکە تۆهێشتا پێویستت بە شارەزایی و زانینی زیاتر هەیە، بەڵام لەمحاڵەتەدا عەقڵی نا ئاگات تاقیت دەکاتەوەو شارەزاییت بۆ دەستەبەر دەکات بۆ زانینی ئەو شتانەی کە تۆ بەڕاستی دەتەوێت جێبەجێیان بکەیت و لەم بارەشدا هەڵسووکەوتە تازەکەت جێگای ئەو شێوازو ڕیتمە کۆنانەی ناخت دەگرێتەوەو لێیان ڕزگار دەبێت. بۆ نموونە ئەو کەسانەی تازە دەستیان لە جگەرە کێشان هەڵگرتووە بەلایانەوە کارێکی قورسە کە بەرهەڵستی ئەو حاڵەتە بکەن چونکە لە ناخیاندا پێکردنی جگەرە بۆتە خوویەك، بۆیە هەڵبژاردنی ئەو بڕیارە بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان لەم جۆرە کەسانەدا دەبێتە بڕیارێکی قورس و دژوار بۆ یان بە تایبەتی لەو کاتانەدا کە ئەمان ڕاهاتوون جگەرەی زۆری تێدا بکێشن بۆ نموونە لە کاتی نارەحەتی و خەمباری یان لە پاش هەموو نان خواردن و چا خواردنەوە یەك بۆی بێتاقەت دەبن.

قۆناغی شەشەم ــ (بەردەوامی و کۆڵنەدان):ــ

گریمان تۆ هەموو ئەو پێنج قۆناغەی پێشووت بە تەواوی جێبەجێ کردو ئامانجی خۆت بەدیهێنا، بەڵام ئەگەر هاتوو بەردەوام نەبێت لە

سەری تا دوا قۆناغی کۆتایی ئەوا بێگومان دەچیتەوە سەر ڕاهاتن و خووە کۆنەکەی پێشووت.

جارێکیان هاوڕێیەکم داوای لێکردم کە دەیەوێت ١٨ کیلۆ گرام لە کێشی خۆی دابەزێنێت ــ ئەوە بوو هەموو هەوڵ و توانای خۆی خستەگەڕ بۆ ئەنجامدانی ئەم کارەو لەم پێناوەدا پەیوەندی کرد بە یانەیەکی باش و بەناوبانگەوە بۆ جێبەجێکردنی وەرزشە جەستەییە کان و لەش جوانی (اليَاقة البدنية)، ئەوە بوو درێژەی دابە کارەکەی و بەدەوام بوو لە وەرزشەکاندا و بۆ ماوەی ٣ مانگ لە سەری ڕۆیشت و بەشێوەیەکی لەبەر چاو کێشی لەشی هاتە خوارەوەو بەم کارەش زۆر ئاسوودە و دڵ خۆش بوو بەڵام پاشان بەبێ هیچ بەڵگەو پاساوێك وازی لە ڕاهێنان و وەرزشەکان هێناو پشتی تێکرد، ئەوە بوو لە ماوەیەکی کەمدا وەك خۆی لێهاتەوەو گەیشتەوە هەمان کێشی پێشوو تری، ئەمەش تەنها بە هۆی وازهێنان و دوورکەوتنەوەی بوو لە مەشقە وەرزشیەکان و نەیتوانی کۆڵنەدەر بێت لەسەر کارەکەی ــ چونکە ئەو لەو گومانەدا بوو کە بۆ جێبەجێ کردنی کارێك ماوەیەکی دیاریکراو بەسە بۆ ئەوەی بگاتە ئەنجام، بەڵام بەپێچەوانەوە ئەبێ هەر کەسێك لە ئێمە بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەی کە خۆی مەبەستیەتی پێوستە کۆڵنەدەرو بەردەوام بین لەسەری تا دوا قۆناغی مەیسەر بوونی کارەکە.

بۆیە گوێرەی هەر قۆناغێك لەو قۆناغانەی باسمان کرد پێویستە بەردەوامی و پێکەوە بەستن یەك لە دوای یەك لە نێوانیاندا هەبێت بۆ گەیشتن بە دوامەبەست، چونکە ئەو قۆناغانە چەند بەشێکی پێکەوە گرێ دراوون و لێك جیا ناکرێنەوە و ئەگەر جێبەجێ نەکران پێکەوە،

ئەوا تەنانەت هیچ گۆڕانکاریەکی کاتیش ڕونادات. بۆیە بۆ گۆڕانکاری بەردەوام و هەمیشەیی ـ ئیتر ئامانجمان هەر چیەك بێت ـ ئەوا پێویستە بەردەوام و کۆڵنەدەر بین وخۆمان بەجۆرێك پەروەردەبکەین کە هەمیشە نموونەی گۆڕانکاری بەشێکی جیانەکراوە بێت لە ژیانی ڕۆژانەماندا.

نموونەی گۆڕانکاری

سەرنج بدە

دەست پێبکە بە سەرنج دان لە هەڵسوکەوتت بەشێوەیەکی هۆشیار و تێڕامان لە چۆنێتی هەناسەدان و پەیوەندی و هەڵسوکەوتت بکە لە ژێر باری هەر جۆرە فشارو ڕووبەڕوو بوونەوەیەکدا

↓

بڕیار بدە

ئەوەی پێویستە ئەنجامی بدەیت ـ لە پێناوی گۆڕانکاریدا

↓

فێربە

شارەزایی نوی، بخوێنەوە، گوێ لە شریت و کاسێت بگرە، سەیری کاسێتە ڤیدیۆییە پەروەردەیەکان بکەو ئامادەی کۆڕو سیمینارەکان ببەو دەرس و پەندی لێ وەرگرە.

↓

سازو ئامادە بە

بەهەنگاوە سادەکان، کۆڵنەدەر بە، ڕۆژانە بەردەوام بەو مومارەسەی خۆت بکە، ئیتر لە هەر بارو دۆخێکدا بێت.

بەردەوام بە

ڕۆژانە تا دەبێتە بەشێك لە ژیانت.

لەکارەکەت دامەبڕێ تا پلەی کۆتایی

هەمیشە خۆڕاگرو سەقامگیربە، با هەرشتێکیش ڕوودات، تۆ وازمەهێنەو ڕامەوەستە !!

پەرچە کرداری نا ئاگایی بۆ پرۆگرامی پێشوو

خەڵکی لەکاتێکدا تووشی بەرنگار بوونەوە دەبن، کوتومت هەمان ئاکارو بیرو بۆچوون و پرۆگرامەکەی پێشوویان بەکاردەهێنن و هەڵسوکەوتی پێدەکەن ــ لە پشتی ئەمەشەوە دوو هۆکاری تر ڕۆڵی گرنگیان هەیە ئەوانیش:-

١- هۆکاری فیسۆلۆژی:

ئەمەش پەیوەندیەکی بڕواپێکراوی هەیە بە کۆمەڵێك دیاردەی جەستەییەوە کە بەشێوەیەکی نا ئاگایی ڕوودەدەن، لەوانە:

* لێدانی تر پەکانی دڵ بە خێرایی.
* ئارەق کردنەوە.
* چاو زاق بوونەوە.
* دان چیڕ کردنەوە.
* خێرایی هەناسەدان.

٢- نمایشی ناوەکی (ڕووداوەکانی ناوەوە):

نواندنە ناوەکیەکان پەیوەندیان بەزۆر لەو شتانەوە هەیە کە لە کاتی وتوویژدا بەخۆتی دەلێیت وەك: ((ئەوە کەسێکی دەبەنگ و گەلحۆیە)) یان((من ڕقم لێیەتی))ـ هەموو ئەمانە پەرچە کرداری نا ئاگایین.

لە پێناوی زاڵبوون بەسەر پەرچە کرداری نا ئاگاییدا (کە بێگومان بەرهەم هاتووی پرۆگرامی پێشووە)، ڕاوەستە و سەرنجی ئەو شتانە بدە کە بە خۆتی دەلێیت ـ پاشان بەقوولیٚ هەناسە بدە، فسیۆلۆژیای خۆت بگۆڕە ـ یان کار دانەوەکانی جەستەت و بەخۆت بلیٚ: ((من دەتوانم زاڵ بم بەسەر پەرچە کردارەکانی خۆمدا))... بەتایبەتی پێداگیری لە سەر ئەوە بکە لەسەر ڕاگەیاندنی ئەم کارە لە سەر کەسێك نەك بەشێوەی دەربڕینی وشە، لەمەودواش ئەم خشتەیەی خوارەوە دەبێتە یارمەتی دەرت بۆ زاڵ بوون و بڕیار دان بەسەر پەرچە کرداری نا ئاگاییتدا.

زاڵ بوون بە سەر پەرچە کرداری نائاگاییدا

سەرنج بدە

↓

بەقووڵی هەناسە بدە

↓

فسیۆلۆژیاو وەڵامدانەوەکانی جەستەت بگۆڕە

↓

بڵێ: ((من دەتوانم زاڵ بم بەسەر پەرچە کردارەکانمدا))

↓

پێداگیری لە سەر ئەوە بکە کەسی بەرامبەر ئاگادارکەیت نەك بەشێوەی وشەو ئاخاوتن

ئەم نموونەیە بەکاربهێنە هەر کاتێك تووشی بەرەنگار بوونەوە بوویت ـ پەرچە کرداری نا ئاگاییت بگۆڕە بە خوویەکی باش و پۆزەتیڤی نوێ بۆ زاڵبوونی یەکجارەکی بەسەرهەڵچوون و کاردانەوە کانتدا. لەو ساتە وەختەی ئەم کارە ئەنجام دەدەیت، دەبینیت چۆن کار دانەوەو پەرچە کردارە نا ئاگاییە خراپەکانت لە ناو دەچن و نامێنن.

نموونەی پێداگیری (تەرکیز)

((یـــەکـــەمـــین بنـــەمای ســـەرکەوتن بۆ بالاّ دەستی بـــەسەر هەر بنەمایەکی تردا بریتیە لە بوونی ووزە، لـەمەش گرنگتر زانینی چۆنێتی پێداگیری ئەم وزەیەو بەکارهێنان و ئاڕاستەکردنیەتی لەسەر شتە گرنگەکان نەك بەفیڕۆدان و پەرش و بلاّو کردنەوەی لەسەر شتە بێ نرخ و لاوەکیەکان))

ـــ مایکل کۆردا ـــ

شێوازی بڕیاردانت بەسەر کەسانی تردا بە پێداگیری دیاری دەکرێت لە هەست و سۆزتدا و دەگونجێت تیشکۆی ئاگادار بوونت پۆزەتیڤ یان نێگەتیڤ بێت، بەڵام بەداخەوە لە زۆر بەی حاڵەتەکاندا لایەنی نێگەتیڤ زاڵە و بالاّ دەستە و تەنها شتی هاندەریش خۆمانین کە دەتوانین بڕیاربە دەست و هەڵسو ڕێنەری پێداگیری بین و گۆڕانکاری تێدا بکەین.

جارێکیان ئافرەتێك بەسەر هاتێکی لە بارەی چێشتخانەیەکی خوار مام نەوەندیەوە بۆ گێڕامەوە و دەیگوت خواردنی ئەم چێشتخانەیە هەرگیز باش و بەتام نیە و سەرنج ڕاکێش نیە، لە کاتێکدا بە تاقیکردنەوەی هاوڕێکانیدا یانزە حاڵەتی، نەخۆش کەوتن بە هۆی ئەو

چێشتخانەوە ڕوویداوە، کەچی لەگەڵ ئەوەشدا لە لایەن کەسانی ترەوە زۆر بە گەرمی پێشوازیان لێکراوەو ڕەچاوی پاك و خاوێنی کراوە بە هەموو شێوەکانیەوە لەو چێشتخانەیەدا، بەڵام ئەم ئافرەتە خۆی حاڵەتێکی خراپی لادرست بووەو خواردنەکەی لا بێزاوەو داواشی نەکردووە بۆی بگۆڕن یان گۆڕانکاری لە خواردنەکاندا بکەن و باشتری دروست کەن، لەبەر ئەوە سوێندی بۆ خواردم کە ئیتر تاماوە نەچێتە ئەو چێشتخانەیەوە وسەری پیانەکات بۆ نان خواردن.

ڕوویەکی تری ڕەخنەکانی ئەم ئافرەتە ئەوەیە کە ئەم لەگەڵ هاوڕێکانیدا لە چێشتخانە یەکی پاکو خاوێندا نانی خواردووە و کارگوزارەکانی چێشتخانە کە ڕێز یان گرتووەو هەڵسوکەوتیان باش بووەو ئەو پەڕی خزمەتیان کردووەو بەشێوەیەکی گشتی خواردنی باشیان پێشکەش کردووە ــ بەڵام ئەو تەنها پێداگیری لەسەر ژەمێك خۆراك کردووە کە باش و بە لەزەت نەبووەو لەبەر ئەمەش هەموو لایەنە باشەکانی چێشتخانەکەی وەلا ناوەو تەنها ئەو کێشەیەی گشتگیر کردوو بەسەر هەموو لایەنەکانی تری چێشتخانەکەدا بەشێوەیەکی تایبەت. داوای نەکردووە لە کارگوزارانی چێشتخانەکە تا ئەو ژەمە خواردنەی بۆ بگۆڕن، تا هەر هیچ نەبێت بەلایەنی کەمەوە هەوڵ بدات کاتێکی خۆش بەرێتە سەر لەو حاڵەتەدا.. بە پێچەوانەوە لە جیاتی ئەوە بڕیاری داوە هەموو تەرکیزی خۆی لەو تاقیکردنەوە خراپەدا چڕبکاتەوە و هەولێش بدات ئەو هەستکردنە نێگەتیڤە بۆ کەسانی تر

بگوازێتەوەو كاریان لێ بكات لە بارەی ئەو بابەتەوە، بۆیە بە داخەوە هەموو ئەو تەركیز و پێداگیریانەی ئەو بوونەتە هۆی دروست كردنی ئەم شتانە:

* هەموو شتە باشەكان ڕەت دەكاتەوە.

* ئەوڕووداوەناخۆشە گشتگیر دەكات بەسەرهەمووچێشتخانەكەدا.

* هەست و سۆزی بەلای حاڵەتە نێگەتیڤەكاندا دەشكێتەوە.

* بڕیاری داوە هەرگیز لە ژیانیدا نەگەڕێتەوە بۆ ئەو چێشتخانەیە بڕای بڕ.

بەڕاستی زۆر سەرم سوڕما لەوەی كە ئەم ئافرەتە چۆن لەڕابردوودا چێژێكی زۆری وەرگرتووە لە خواردنەكانی ئەم چێشتخانەیە بەڵام ئێستا بەداخەوە دەبینم بۆ چوونی لەو بارەیەوە گۆڕاوە، بۆیە هەوڵمدا سەرنجی بەلای خۆمدا ڕاكێشم سەبارەت بە كرداری ڕتكردنەوەو هەموار كردن و ئاگادار بوون لە مەترسیەكانی، بۆیە بەهەر حاڵ وام لێكرد سەر لە نوێ بڕیار بدات و بگەڕێتەوە بۆ چێشتخانەكە لە هەوڵدانێكی نوێدا، بەڵام ئەمجارە یان بەلانی كەمەوە پەیمانی ئەوە بدات هەر هیچ نەبێت داوا لە بەڕێوەبەری چێشتخانەكە بكات بۆ ئەوەی ژەمە خواردنەكەی بۆ بگۆڕێت ئەگەر هات و تام و چێژی تایبەتی نەبوو، هەروەها ئەم پەندە میسر یەشم بۆ هێناوە: ((ئەوەندە تەركیزمان خستۆتە سەر مار بۆیە دوویشك نابینین)).

بەهەمان ڕێگە زۆر جار وا دەبێت ــ پەیوەندیە مرۆییەکان دەبنە زەمینەی لە بار بۆ شوێنەوارە خراپ و نێڤە تیڤەکان بۆ پرۆسەکانی بەر پەرچدانەوەو گشتگیر کردن. بۆ نموونە ئامادە باشی ژنێك بۆ کڕینی کۆمەڵێکی زۆر لە کەل و پەل و جل و بەرگ خۆی لە خۆیدا ئەوە کێشەیەکە بەنیسبەت ئەو پیاوەی کە ناتوانێت ئەم حاڵەتە قبوڵ بکات، بۆیە لە کاتی دەست نیشانکردنی پێداگیری خۆیدا تەنها ئەم لایەنە لە پێش چاو دەگرێت و هەموو لایەنەکانی تر وەلا دەنێت. باشترین مرۆڤیش لە ئێمەی مرۆڤدا بە جۆرێك خۆی ڕاهێناوە کە هەمیشە تەرکیز بخاتە سەر لایەنە سلبیەکانی هەڵسوکەوتی کەسانی تر بەم کارەشی هەموو سیفات و لایەنە باشەکانی ئەو کەسەی بەرامبەری ڕەتدەکاتەوە و لە بەر چاوی ناگرێت. پەلە کردنیش لە بڕیارداندا بەسەر کەسانی تردا دەبێتە هۆی جیا بوونەوە یان لەو خراپتر و نالەبار تر.

ئالێرەوە ئەو گریمانەی پێشوو بۆ پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری خۆی دەچەسپێنێت کە دەڵێت: ((نەخشە نابێتە ناوچە)). شتێکی ئاشکرایە کە دەرك و هەست کردن تەنها ڕاستیەکی بەدەست هاتوو نیە.

ئێستا با نموونەکەی چێشتخانەکە ببینینەوەو تۆ خۆت ببیتە ئەو کەسەی کە خۆت تەرکیز بکەیتە سەر شتێك و کاریگەریەکی گەورەی هەبێت لە سەر ژیانت، گریمان ئەوەت هەڵبژارد کە تەرکیز دەخەیتە سەر ئەوەی کە خواردنی ئەو چێشتخانەیە بە تام و چێژ نیە بەلاتەوە، بەداخەوە ئا ئەمەیە دەبێتە ڕووداوێکی ئاسان و گەشە دەکات بۆ

ئەزموونێکی نێگەتیڤ. بەڵام تەرکیز کردن لەسەر گوێگرتن بۆ کەسانی تر بە خۆراکی ئەو چێشتخانەیە ئەوا بەرەنجامی باشی لێدەکەوێتەوە هەروەك چۆن ئەم پەندە دەڵێت: ((هەر چەندێك تەرکیز بخرێتە سەر ئاگاداربوون ئەوا پێویستی بە ووزەیەك هەیە و پاشان سەرەنجام دەردەکەوێت)).

نمونەی پێداگیری

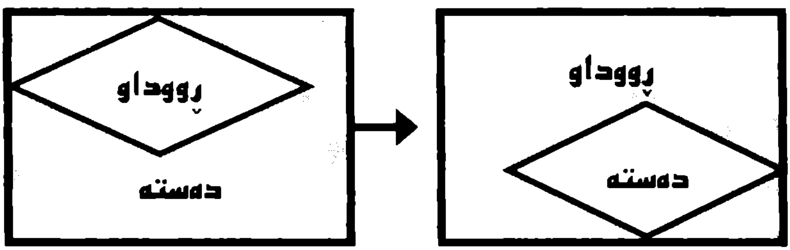


بەم شێوەیە چارەسەری گشتگیری کردن و ڕەتکردنەوە بەکورتی کۆتایی هات، بەڵام تەرکیز کردن پێویستی بەوورد کردنەوەو مانا لێکدانەوەی زیاترە لە پێناوی هەستکردن بە تایبەتمەندیەکانی.

گشتگیری کردن:

لایەنی پۆزەتیڤ "ئەرێنی":

گشتگیری کردن بریتیە لە کرداری دۆزینەوەی تایبەتمەندیەکانی یەك لە دوای یەکی ڕووداوەکان، یان بە شێوەیەکی ئاسانتر: بریتیە لە هێزو توانای فێربوون و کۆ کردنەوەی بەخششەکان لە زیهندا بەبێ نواندن و نمایشکردنەوەی بەشێوەیەکی هۆشیار لە هەموو جارێکدا. بۆ نموونە.. لە کاتی چوونە ژوورەوەت بۆ ژوورێکی تاریك، لەوانەیە ئامادەیی ئەوەت تیا بێت تا بزانیت سویچی گوڵۆپەکە کوێدایە.. بەم جۆرە هەموو جارێك بچیتە ئەو ژوورە تاریکەوە، ئەوا هەر لە خۆتەوە بە خۆڕسك دەست درێژ دەکەیت بۆ شوێنی پلاکی گڵۆپەکەو دای دەگرسێنیت و ژوورەکە ڕووناك دەبێتەوە.



لە ماوەی کرداری گشتگیریدا دەتوانین فێری هەزارەها بڕگەی ڕاگەیاندن ببین و هۆکاری هاوبەش لە و نێوەندەدا بەدی بکەین ــ سەگ هەر سەگە بە چاو پۆشین لە ڕەنگەکەی ــ هەمان شتیش دەچەسپێت بە سەر هەونەری پەیوەندیکردنی باشدا، بۆیە لە تواناماندایە کە چۆنێتی گوێگرتن و قسە کردن و زەردە خەنە فێربین، ئیتر با شوێن و کەس و بەرەنگار بوونەوەش هەر چیەك بێت.

لایەنی نێگەتیڤ (نەرێنی):

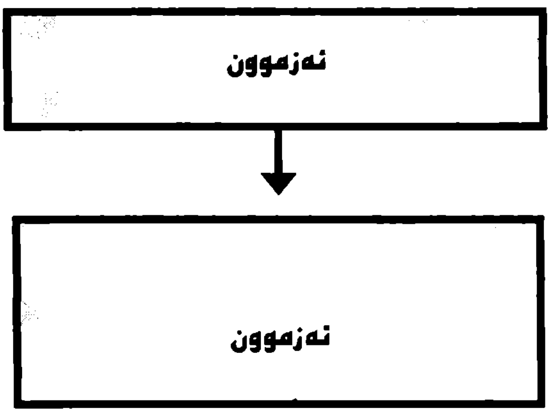
لە ڕووی نەرێنی یەوە، پرۆسەی فێربون و چەسپاندنی چەمکەکان وەك خۆیان دەمێننەوە، تەنها ئەوەندەیە چەمکە ئامادەکان دەدرێنە دواوەو تیایاندا قبولْ ناکرێت. بۆ نموونە دەگونجێت لەگەڵ کەسێکدا ئەزموونێکی ناخۆش و تاڵت هەبێت بە تایبەت ئەو کەسە لە ڕەگەزی جیاواز بێت لە ڕووی نەتەوەییەوە، ئەوا ئەو ئەزموونە تاڵە وات لێدەکات کە گشتگیری کەیت بە سەر هەموو خەڵکی ئەو ڕەگەزەی ترداو هەموو یان بە خراپ لە قەڵەم بدەیت بە شێوەیەکی گشتی.. هەروەها نمونەی ئەو منداڵەی کە سەگێك پەلاماری دەدات، ئیتر ئەو منداڵە ئەو ڕووداوە گشتگیر دەکات بە سەر هەموو سەگێکداو بە درێژایی تەمەنی لە هەموو سەگێك دەترسێت. لە هەر دوو حاڵەتەکەدا تەنها یەك ئەزمون دووبارە دەبێتەوە ئەویش بڕیارێکی هەڵەیە بە درێژایی هەموو تەمەن کە بەو جۆرە بەرێوە دەچێت.

بەم جۆرە سەرەنجام گشتگیریکردن هەموو وێنەکان پەردە پۆش دەکات لە لایەنێکەوە بۆ لایەنێکی تر، بۆیە پێویستە مرۆڤ توانای

گشتگیری کردن ڕەت بکاتەوە و هەمیشە هەست و هۆشی بە ئاقاری لایەنە پۆزەتیڤ و ئەرێنیەکاندا بەرێت.

ڕەتکردنەوە:

ڕەتکردنەوە بریتیە لەو پرۆسەیەی کە تێیدا هەندێ لایەن فەرامۆش دەکرێت بۆ ئەزموونێکی دیاریکراو، بۆنموونە لە کاتێکدا دەچیتە ژوورەوە بۆ هۆلێکی ئاهەنگێڕان، لەوانەیە لەو کاتەدا بیر لە هەندێ شت بکەیتەوەو چەند شتێك بێت بە خەیاڵتدا، بەڵام لەوانەیە هەرگیز بیر لە ڕەنگی فەرش و ڕاخەرەکانی ناو هۆڵەکەیان لە وێنەی سەر پەردەکان یان لە ڕەنگی دیوارەکان نەکەیتەوە، دیسان لەوانەشە سەرنجی ئەو چل چرا هەڵواسراوەی سەقفی هۆڵکە نەدەیت کە دروست کردن و پێکهاتەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی هەژدەهەم. بە ڕاستی تەرکیزت دیاری کراو و سنوور دارە بۆ ۲+۷ زانیاری بەپێی ووتەی "جۆرج میلەر".



هەروەك لە هێلکاریەکەی سەرەوەدا دەردەکەوێت بەشێك لە ئەزموون (تاقیکردنەوە) ڕەتکراوەتەوە.

لایەنی پۆزەتیڤ:

شتی باش لە ڕەتکردنەوەدا بۆ نموونە وەك ئەوەیە کە تۆ لە کاتی خوێندنەوەدا هەموو تەرکیزت دەخەیتە سەر خوێندنەوەی کتێبێك و لە هەمان کاتیشدا هات و هاوارو دەنگە دەنگی دەورو پشتت فەرامۆش دەکەیت و گوێی پێ نادەیت. یان لەکاتی چوون بۆ چێشتخانە یەك هەموو زانیاریە لاوەکیەکان فەرامۆش بکە و لە بنەڕەتدا بیر لە چۆنێتی تام و چێژو پاك و خاوێنی خواردنەکە بکەرەوە.

لایەنی نێگەتیڤ:

دەشێت نمونەی باشمان هێنابێتەوە سەبارەت بە پیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی ترداو پێناسەیەکی تەواومان کردبێت. لە کاتێکدا لەگەڵ کەسێکدا قسە دەکەیت، وا خۆت دەبینیتەوە کە بیرو ڕاکانی ئەو بدەیتەدواوەو تەنها پێداگیری لە سەر بیرو ڕای خۆت بکەیت، بەم جۆرە هەڵدەسیت بە دەست نیشانکردنی خۆت و ئەو هەلەش لە دەست دەدەیت کە دەتەوێت بە هۆیەوە پەیوەندیەکی باش لەگەڵ خەڵکیدا بنیات بنێیت کە لەوانەیە ئەو کەسانە بتوانن لە دوا ڕۆژدا ببنە یارمەتی دەرت لە ژیاندا.

نمووونەیەکی تر: لە وانەیە وەك فەرمانبەرێك پیشەکەت لەدەست بدەیت..ئەوکاتە هەموو تەرکیزو هەست و هۆشت تەنها بەلای بێکاریدا

دەڕوات و بیر لە هیچی تر ناکەیتەوەو لەم حاڵەتەشدا هەر شتێکی ترت بۆ بێتە پێش یەکسەر دەیدەیتە دواوە، لەوانەشە هەلێکی باشترت بۆ هەڵکەوێت و لە کارەکەی پێشوو تر یشت باشتر بێت بەڵام تۆ بەو گۆڕانکاریە قایل نابیت و ڕەتی دەکەیتەوە.

((سیگمۆند فرۆید)) دەڵێت: ((ئێمە بوونەوەرانی ڕەتکردنەوەین)).. بە دڵنیاییەوە وایە. لەوانەیە پەند لەم وتەیە وەرگرین زۆر بە چاکی. ئەوەش بە جۆرێك كە خۆمان بپارێزین لە کەوتنە نێو داوی تەڵەز گەر قەیران و مەترسیەکانی پرۆسەی ڕەتکردنەوە.

لێرەوە بۆ مان دەردەکەوێت هەردوو کرداری گشتگیری کردن و ڕەتکردنەوە شان بە شانی یەك بەڕێوە دەچن، ئەمە سەرەڕای بوونی دڵنیاییەکی تەواو لە هەندێ لایەنی باش و پۆزەتیڤی هەر دوو کرداری گشتگیری کردن و ڕەتکردنەوە، هەروەها هەوڵمان داوە تاڕادەیەك ئەو وێنانە بخەینە پێش چاو کە دوو بارە دەبنە هۆی نەهامەتی و لە دەست دانی هەل و جیا بوونەوەو پرزە لێبڕان کە بە هۆی ئەم دوانەوە ڕوو دەدەن. بەڵام ئەگەر هاتوو بە وورییایی و پارێزەوە ئەم دوو پرۆسەیەمان جێبەجێ کردو چاودێری ووردمان ڕەچاو کرد، ئەوا ئەوکاتە هەردوو پرۆسەکە دەبنە دوو جیا کراوەی گەورە بۆمان و سوودیان لێوەر دەگرین. بۆیە دەتوانیت مومارەسەی گشتگیری کردن و ڕەتکردنەوە بکەیت بۆ بەرژەوەندی خۆت نەك لە دژی خۆت. بەم شێوەیە تەرکیز کردن و چۆنیەتی ژیانت پێکەوە گرێ دەدرێن هەر چەندە لەوانەیە خەونت پێوە بینیبێت.

توانای دەرکپێکردن

((لە کاتێکدا دەرکپێکردنی عەقڵیمان
بەشێوەیەکیڕاست ئاراستە دەکەین،
ئـــەو کاتە دەتوانین زاڵ بین بە سەر
کار دانەوەکانماندا))

ــ و. کلێمێنت ستون ـــ

شتە جیاوازەکان مانای جیاوازیان هەیە بۆ کەسانی جیاواز، ئەگەرشتێکت بۆکەسێك باسکردووپێکەنینی هات بە قسەکانت، یان ئەگەر هەمان شتت بۆ کەسێکی تر باسکردو لێت تووڕە بوو ــ یەکەمیان پێکەنینی هات بەو شتەو دووەمیشیان پێی تووڕەبوو ــ ئەمە مانای چی دەگەیەنێت؟ لێرەدا وەڵامەکەی بریتیە لە ((دەرکپێکردن)) ــ دەرکپێکردنی خراپ کار دانەوەی خراپی لێ دەکەوێتەوە.

کۆنگرەیەکی نێو دەوڵەتیم ساز دا لە خۆرهەڵاتی ناوەڕاست و لە ماوەی قسە کردن و لێدوانەکانمدا وشەی((کەر))م بەکارهێنا بوو، ئەوە بوو لە ماوەی پشوودانەکەدا یەکێك لە ئامادەبووانی کۆنگرەکە هات بۆ لام و پێی ووتم: ((ئەرێ تۆ کەی واز دێنیت لە بەکار هێنانی وشەی کەر)). منیش لەم قسەیەی زۆر سەرم سوڕما و هۆکارەکەیم لێ پرسی ــ ئەویش لە وەڵامدا ووتی: - ئەم وشەیە سەدایەکی خراپی هەیە و زۆر جار وەك جنێوێك حساب دەکرێت بەرامبەر بە خەڵك، بۆیە منیش

هەوڵم دا کە زیاتر بە قولیٚ بۆم شیتەڵ بکات بۆ گەیشتن بە ڕەگ و ڕیشەی ئەو وشەیە کە بۆ چی وەك جنێوێك حسابی بۆ دەکرێت. لە وەڵامدا ووتی: ((چونکە لێرە بەو جۆرە پێڕەو دەکرێت)).

منیش بۆم شیکردەوە و پێم ووت هەر لە کۆنەوە((کەر)) وەك ئامێرێك بەکار هاتووە و هۆ کارێکیش بووە بۆ هاتوو چۆو گواستنەوە، ئەم ئاژەڵلانەش هەر بە تەنها خۆیان گەڕاونەتەوە بۆ گوندو بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێکی زۆر کاریان پێکراوە و ڕەتێنراوون بەبێ ئەوەی سکالا و گلەیی و گازندە بکەن، ئەو خواردنەشی دراوە پێیان هەر چیەك بووبێت خواردوویانەو ملیان پێوە کێشاوە، بۆ کاتی خەوتن و حەوانەوەش لە هەر شوێنێکدا بۆیان ئامادە کرابێت ئەوا بەبێ چەندو چوون تیا خەوتوون تەنانەت ئەگەر سەرە نوێلکیش بووبێت ـــ پاشان پێم ووت: ((کەواتە ئێستا بۆت دەرکەوت (کەر) هاوەلێکی چاك و زیرەك و بەوەفایە ـــ ئیتر ئەبێ بۆچی بە چاوێکی سووکەوە بڕوانین بۆ ئەم ئاژەڵە ؟)).. بەلام کابرا پێکەنی و ووتی:((بە ڕاستی دکتۆر ئیبراهیم فەقێ هەتا ئێستا هەرگیز بەم شێوەیە نەم ڕوانیوە بۆ ئەم مەسەلەیە و لەم ڕووەوە ئەم بابەتەم هەڵنەسەنگاندووە))... لە کاتێکدا خەریك بوو هەڵسێت بڕوات و بە جێم بێلێت کوپێك قاوە ئامادە بوو تا بیخواتەوە و لەو کاتەدا ووتی: ((ئایا ئەزانی ئێستا حەز لە کڕینی کەرێك دەکەم)). بۆیە هەر دووکمان دامانە قاقای پێکەنین.

ئێستا بینیمان چی ڕوویدا ــ بە هۆی ئەو پەروەردەوە کە لە سەری پێگەیشتووە بەرنامەڕێژی کراوە بەڕێگەیەکی دیاریکراو، چونکە بۆ هەندی وشە مانایەکی تایبەتمەندو پەیوەندیدارهەیە بەو وشەیەوەو بە

هۆی بەکارهێنانیەوە یان دەربڕینیەوە توڕەیی و بەرەنگار بوونەوەی بەرامبەر پیادە دەکرێت ئەگەر هاتوو بەرامبەر کەسێك ئەو وشەیە بەکار هێنرا. لەوانەیە ئەم عەقڵیەتە دژایەتیت بکات بۆ گەیشتن بە مەبەستی تەواوی وشەکان، بەڕاستی هەرگیز کەسێك تەنها بۆ جارێکیش ڕانەوەستاوە بەڕووی ئەم کارە داو بپرسێت: ((ئایا ئەم پرۆگرامە کۆنە کەڵکی من دەخوات؟))..((ئایا یارمەتی دەرم دەبێت لە سەر پێشکەوتن و بەکارهێنانی ووزە و توانا شاراوەکانم بۆ بە دەست هێنانی ئامانجەکانم ؟)).

کارێك بکە تایبەت بێت بە پرۆگرامە کۆنەکەت و لە کاتی پێویستدا ڕەخنەی لێبگرەو بیگۆڕە، بەڵام ئەو ڕێچکەیە مەگرە بەر کە ناو دەبرێت بە((فوتێکردنی ڕۆشنبیری))هەروەك چۆن هەندێ خەڵك وای دادەنێن کە ئەوە کارێکی ڕۆشنبیریە، چونکە دەرك پێکردنی عەقڵانیت پەیوەستە بە پرۆگرامی کۆنەوەو دەگونجێت ڕوخێنەر بێت.

ئەوەشی کەوا دەکات دەرکپێکردنی عەقڵی زیاتر داواکاری لە سەر بێت بۆ برەو پێدان یان بۆ دوورکەوتنەوە بریتیە لەوەی کە مرۆڤەکان خۆیان هەست بە دەورو پشتی خۆیان دەکەن لە شەش هەنگاو دا: -

١- وەرگرتنی ئاگاداری.

٢- شیکردنەوەی ئاگاداری و مانا لێکدانەوەی بە جۆرێك بگونجێت لەگەڵ ئاکارو بیرو باوەڕو باگراوندی ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی بۆ تاکە کەس.

٣- پێشکەشکردنی ئاگاداری و زیادکردنی کاردانەوە.

٤- پاشان لایەنی فیسیۆلۆژیا دێت: دەربڕینەکانی دەم و چاو، جوڵکانی جەستە، زیاد بوونی خێرایی هەناسەدان.

٥- کاردانەوە (پەرچەکردار).

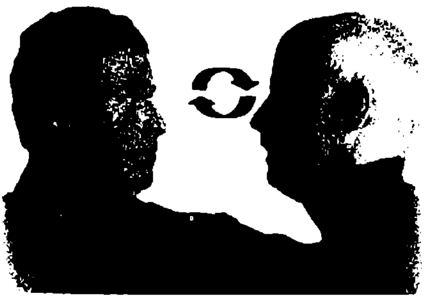
٦- لەبەر ئەوەی ئەم هەنگاوانە زۆر بە خێرایی بە دوای یەکدا دێن، ئەوا دەرککردنی خراپ و نێگەتیڤ زۆر بە ئاسانی ڕوو دەدات و دەبێتە هۆی بەدیهاتنی بەرەنجامە هەڵەکان و پاشان پەیوەندی خراپ ڕو دەدات

بڕوانە هێڵکاری وێنەکە: -

نموونەی دەرکپێکردن

جیاوازی لە:

- ئاکار
- بیروباوەڕ
- باگراوندی ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی
- هەستکردن



- ئاکار
- بیرو باوەڕ
- باگراوندی ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی
- هەستکردن

لە کاتێکدا دەرکپێکردنی نێگەتیڤ ڕوودەدات

خەڵکی دەچن بەرەو ڕووی:

پەلە کردن لە دەرکردنی بڕیارە کۆتاییـــەکاندا

پێداگیری(تەرکین لەسەر هەڵسوکەوت

له ڕێگای ئەم نموونە سادەیەی خوارەوە دەتوانین یارمەتیدەرت بین بۆ زاڵ بوون بە سەر دەرك پێکردنی نێگەتیڤدا لە کاتی پەیوەندیکردنت بە کەسانی ترەوە، کە لە بنەڕەتدا ناو دەبرێت بە((وەرزشی عەقڵی)):

* لە گۆشە نیگای خۆتەوە بڕوانە بۆ هەڵوێستەکە.

* لە گۆشە نیگای کەسێکی ترەوە بڕوانە بۆ هەڵوێستەکە و پاشان بەشێوەیەکی باش هەڵسوکەوتی ئەو کەسە دەرك پێبکە.

* ئێستا لە گۆشە نیگایەکی بێلایەنەوە بڕوانە بۆ هەڵوێستەکە، وەك گۆشە نیگای پیاوێکی ژیرو دانا ـــ بە تەواوی دوورە پەرێز بە لە لایەنگرتنی هەر یەکە لەو دوو لایەنە یان بەشداری پێکردنی کاردانەوەکانت لە بابەتەکەدا.

ئەو بیرۆکەیەی لە پشتی ئەم ڕاهێنانەوە دێتە گۆڕێ بریتیە لە یارمەتیدانت لە سەر بیر کردنەوەت بە ڕێگایەکی ستراتیژی پێش دەرکردنی بڕیارە کۆتاییەکان لە سەر کەسانی تر یان ڕووداني زیادە ڕەوی و توندو تیژی.. پاشان بڕوانە بۆ هەڵوێستەکە لە سێ گۆشەی جیاوازەوەو بێگومان دەبێتە یارمەتیدەرت بۆ سەرکەوتن بەسەر کردارەکانی دەرکپێکردنی نێگەتیڤدا.

زاڵبوون بە سەر دەرکپێکردنی نێگەتیڤدا



ڕێگای فیلمی سینەمایی

١- بیر لە هەڵوێستێکی ڕابردووت بکەرەوە کە پەرچە کردارەکانت تێیدا نێگەتیڤ بووبێت.

٢- لە خەیاڵی خۆتدا وای دابنێ کە دانیشتوویت و سەیری دیمەنێك دەکەیت لە هۆڵێکی سینەما یان شانۆدا.

٣- سەیری هەڵسوکەوتی خۆت و کاردانەوەکانی کەسێکی تر بکە لەو بارەدا.

٤- خۆت بخەرە شوێنی ئەو کەسەو لەو گۆشەیەوە سەیری خۆت بکەو سەرنج لە هەست و سۆزت بدە.

٥- بیر لەو کەسە بکەرەوە و لەو بڕوایەدا بە کە ئەو پیاوێکە لە پەیوەندیەکانیدا سەرکەوتووە، پاشان ئەو کەسە دەبینیت کە لە هەمان ئەو هەڵوێستەدا هەڵسوکەوت دەکات وا خۆت چاوەڕوانیت لێدەکرد.

٦- وای دابنێ تۆ خۆت بوویتەتە نموونەیەك بۆ خۆت و هەر خۆشت خاوەنی هەموو زانیارییەکیت.

٧- ئێستا هەڵسە بەنمایشکردنی فایمەکە بۆ جاری دووەم پشت بە زانیاریە نوێ یەکانت ببەستە و سەرنجی ئەو جیاوازی یە بدە کە لە نێوان هەڵس و کەوت و هەست و سۆزتدا بەدی دەکەیت.

چارەسەرکردنی چوارچێوەیی

((وا باشە مرۆڤ لەگەڵ خۆیدا بە تەواوی
ڕاستگۆ و بێ پێچ و پەنا بێت، چونکە
ئەوە بۆ خۆی دەبێتە مەشقێکی باش))
ــ سیگمۆند فرۆید ــ

زۆرجار خەڵکی لە خۆیانەوە واز لە جوڵەو پێشکەوتن دەهێنن و لێی دادەبڕێن، ئەمەش لەبەرئەوەنیە کە دەستیانگیرنابێت لە سەرچاوەکانی سەرکەوتن، بەڵکو لەبەر ئەم هۆیانەیە: -

ــ خۆیان نازانن چیان دەوێت.

ــ خۆیان نازانن چی دەکەن.

ــ لەو بڕوایەدانین ئەوەی کە خۆیان دەیانەوێت بتوانن بیهێننەدی.

ئەوانە زۆربەی کاتیان بەوە بە سەر دەبەن و پرسیار لەوە دەکەن بۆچی ئەوەی کە خۆیان ئارەزووی لێ دەکەن بۆیان دەستەبەر ناکرێت و بە پێچەوانەوە ئەوشتەی کە حەزی لێ ناکەن بە دەستی دەهێنن.

چارەسەری چوار چێوەیی بریتیە لە زنجیرە یەك پرسیارکە ئامانجی ئەمشتەوەی ئەم پرسیارانە ئاڕاستە کردنی بیرو بۆ چوونتە و دەبنە بارمەتیدەرت بۆ ئەو زانیاریەی کە خۆت دەتەوێت.

پاشان ئەو چوار چێوەیە وات لێدەکات درێژە بە ورزەو توانای هێزی شاراوەت بدەیت، ئەو هێزەی کە لەناوەوەی خودی خۆتدایە، پاشان

دەبێتە یارمەتیدەرت بۆ هەستکردن بەوەی کە خۆت جڵەوی کاردانەوەکانت بە دەستەوە بێت و بڕیاریان لە سەر بدەیت.

چارەسەر کردنی چوار چێوەیی دەبێتە پاڵنەرت بۆ: –

ـ جوڵان بەو ئاڕاستەیەی وا خۆت دەتەوێت.

ـ بڕیار لەو شتەی کە خۆت دەتەوێت و زانینی گیشتن پێ ی.

ـ بڕیار دان لە چۆنێتی هەست و سۆزت.

ـ فراوانکردنی بواری هەڵبژاردن و دەست نیشانکردنت.

بۆ چارەسەرکردنی چوار چێوەیی دوو ئاڕاستە هەیە:

١– ئەو شتەی کە دەگونجێت و دەستەبەر دەبێت بۆ هەر کەسێك لە جیهاندا، ئەوا دووبارە بۆ منیش دەگونجێت.

٢– شکست خواردن مەحاڵە، بەڵکو ئەوە بیرو ڕایەکی دیاریکراوە لە بارەی ئەزموون و تاقیکردنەوەوە.

ئەو لاپەڕەیەی لێرە بەدواوە دێتە پێش چاوت بریتیە لەو مەشق و ڕاهێنانەی کە بۆ کێشە و چارەسەرکردنی چوار چێوەیی پێکەوە دەبێتە ئامانج و چارەسەر. چونکە کێشەی چوار چێوەیی جێگیرو سروشتیە، بەڵام وا چاکترە لە خۆتی دوور خەیتەوە بە چارەسەرێکی چوار چێوەیی گونجاو، ئەوکاتەش چارەسەرکردنی چوارچێوەیی دەبێتە یارمەتیدەرت بۆ پێداگیری و بڕیار دان لە کاردانەوەکانت. ئەگەر هاتوو ڕووبەڕووی بەرەنگار بوونەوە یان هەڵوێستێکی نا لە بار بوویتەوە، ئەو کاتە دەسەڵاتی تەرکیزکردنی عەقڵیت دەبەخشیتە چارەسەرکردن نەك کێشەکە.

کێشەی چوار چێوەیی و چارەسەرکردنی چوار چێوەیی

تەنها بۆ بەراوورد کردن... بیر لە کێشەیەك بکەرەوە کە هەر ئێستا بووبێتە مایەی دڵتەنگی و غەمباریت.. ئەوا لە هاوڕێکەت بپرسەو ئەم پرسیارەی خوارەوەی ئاڕاستە بکە:



کێشەی چوار چێوەیی:

* کێشەکە چیە ؟
* بۆچی ئەم کێشەیە ڕوویداوە لەمن؟
* هەتاکەی گیرۆدەبمو بناڵم بەدەست ئەم کێشەیەوە؟
* چۆندەتوانم سنوورێك بۆتواناکانم دابنێم بۆنەهێشتنی ئەم کێشەیە؟
* کێ بەر پرسیارە یان کێ پلاندارێژەرە ؟
* ئەو ماوەیە چەند ناخۆش بووە، کەتێیدا دووچاری ئەم کێشەیە هاتوویت ؟

ئێستا هەست بە چی دەکەیت ؟

پاشان بۆت دەردەکەوێت کە دووچاری هەست و سۆزێکی خراپ و نێگەتیڤیت.



ڕاوەستە !.. بە قوڵی هەناسە بدە !

چارەسەری چوار چێوەیی !

* چیم دەوێت ؟
* کەی ئەو شتەم دەوێت ؟
* ئەو سەرچاوانە چین کە دەستم دەیانگاتێ ؟

* چۆن دەتوانم ئەو چارەسەرانەی خۆم بەکاربهێنم بۆ گەیشتن بەو شتەی کە خۆم دەمەوێت ؟

* لەکاتێکدا ئەوەی ویستم بە دەستم هێناو پێی گەیشتم، ئەی چۆن دەتوانم ژیانمی پێ بگۆڕم ؟

* لە کوێوە دەست پێبکەم ؟

ئێستا هەست بە چی دەکەیت ؟

لەوانەیە ئێستا هەست بە ئارامی و دڵنیایی بکەیت.

لە ئێستاوە دەست بە کاربە، لەکاتێکدا ڕووبەڕووی هەربەرەنگار بوونەوەیەك بوویت، سەرنجی ئەو قسەیە بدە کەخۆت بە خۆتی دەڵێیت لەگەڵ جۆری ئەو پرسیارەی کە بۆ خۆتی دەست نیشان دەکەیت یان لە خۆتی دەکەیت.

تێپەڕبوون بە کێشەی چوار چێوەییدا دیارە دەبێتە هۆی کاردانەوەی نەرێنی – لێی دوورکەوەرەوە چونکە پاشان ڕاتدەوەستێنێت لە قۆناغی کاردانەوە نێگەتیڤەکاندا.

بەنیسبەت چارەسەری چوار چێوەیی، دەبێتە هۆی فراوانبوونی ئاسۆگەی چاو کراوەییت و دەتخاتە باری دڵنیاییەوە لە سەر چارەسەر کردنێك کە شایستەی جێبەجێ کردن بێت. دەرککردنی ڕاست و دروست بۆ پرۆسەی بڕیاردان و گۆڕینی ڕیشەیی بۆ سروشتی کاردانەوەکان لە نێگەتیڤەوە بۆ پۆزەتیڤ، دوو جەوهەری هەموو چارەسەر کردنەکانن.. پاشان دەبینیت، ئەگەر هەستت کرد بە ڕوودانی کێشەی چوار چێوەیی.. ڕاوەستە.. بە قووڵی هەناسە بدە.. بیر لە هەمان تەحەددا کردن یان هەڵوێست بکەرەوە، بەڵام ئەمجارەیان پشت بە چارەسەر کردنی چوار چێوەیی ببەستە، پاشان دەبینیت چۆن هەست و سۆزت دەبێتە ئەرێنی و پۆزەتیڤ.

وابەستە بە بەجڵەو گیری لە خودی خۆتدا

((گەورەترین دۆزینەوەیەك ئەوەی من بە خۆیەوە
بیـنیبێت بریتیە لەوەی کە مرۆڤەکان لە توانایا
ندایە گۆڕانکاری لە ژیانی خۆیاندا بکەن بەهۆی
گۆڕانکاری لە هەڵوێستی زیهنییاندا))

ــ ولیەم جیمس ــ

تا ئێستا کورتەیەك لە بارەی ماناو مێژووی پرۆگرامی زمانەوانی دەمار گیری و گریمانە پێش وەختەکان و سوودو کەڵکەکانیت پێش کەشکرا، هەروەها هەولیّ خۆمان خستە گەڕ بۆ دۆزینەوەی ڕاڤە کردنی شارەزاییە کانی هونەری پەیوەندیی مرۆڤ بە ناوەوەی خودی خۆی و چۆنێتی توانای دەست پێکردنت بۆ پەیوەندیەکی باش لەگەڵ خۆتدا.

هەر لەو چوار چێوەیەشدا لێکۆڵینەوەو گفتوگۆمان ئەنجامدا سەبارەت بە چەمکی هەستکردن بە خودو پرۆسەی فێربوون و نموونەی گۆڕانکاری و هێزی پێداگیری دەرککردن و دواجاریش چارەسەری چوار چێوەیی.

بە بەکارهێنانی هەر یەکێك لەو ڕێگایانە، پاشتر چۆنێتی چاکتر بوونی ژیانی خۆت بینیوە بەشێوەیەکی گشتی و لە بواری جڵەوگیری بڕیاردانی کاردانەوەکانت بە دەستی خۆت، هەروەها لە حاڵەتە زیهنیە کانیشتدا.

ئێستا و لە مەو پاش دێینە سەر ڕاڤەکردنی هێزی پەیوەندی و بە هۆی ئەو هێزەشەوە دەگەیتە بە دەست هێنانی جڵەو گیری و بڕیاردانی ڕەها لە سەر خودی خۆت لە هەموو بارو دۆخێکدا.

یەکەم / وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە:

* ئایا پێشتر گوێت لە گۆرانیەك بووە یان وشەیەك کەوتۆتە بیرت لە حالێکدا کە هیچ پەیوەندیەکی نە بێت بەو چرکە ساتەوەی کە خۆتی تیادای ئێستا ؟

* ئایا پێشتر بۆنێك یان گولاوێکت داوە لە خۆت و ماوەیەکی زۆری بە سەردا تێپەڕیبێت و ئێستا هەست و سۆزێکی لە بیر کراوت تیا ببوژێتەوەو یادی بکەیتەوە لە خەیاڵتدا ؟

* ئایا ڕووبداوە چاوت کەوتبێت بە هاوڕێیەکی لە مێژینەت و لە سەردەمێکی زۆر کۆنەوە نەت بینیبێتەوەو بە خزمەتی نەگەیشتبیت و لەو چرکە ساتەشدا کە یەکترتان بینی وچاوتان

بە یەکتر کەوتەوە، هەست بەوە ناکەیت هەموو یادەوەری و ڕووداوەکانی نێوان ژیانتان بێتەوە یادی هەردووکتان لەو چرکە سات و چاوپێکەوتنە کورتەدا ؟

* ئایا ڕوویداوە پێشتر ژەمێك خواردنی بە تام و چێژت خواردبێت و ئێستاش تام و چێژی ئەو خواردنە هەر لە یادت مابێت و هیچ ژەمێکی تر ناتوانێت بگات بە تام و چێژی ئەو ژەمە ڕابردووەدا کە هەر گیز ناتوانیت لە بیری بەریتەوە ؟

هەموو ئەم تاقیکردنەوانەو چەندانی تریش هاوبەشن لە ژیانماندا و ئێمە هیچ مەبەست و مەرامێکی تایبەتمان نیە لێیان، تەنها ئەوەندەیە پەیوەندییەکان دادەنێیت لە نێوان تاقیکردنەوەکان و هەست وهۆش و سۆزداریماندا، ئەمەش لە پرۆگرامی زمانەوانی دەمار گیریدا ناو دەبرێت بە دیاردەی((پەیوەندی)) و بە دووبارە کردنەوەی پەیوەندییە ڕاستەکان دەتوانین تاقیکردنەوە ئەسڵی و ڕاستەقینەکە بگەڕێنینەوە بۆ ناو زاکیرەو بیرەوەریمان.. بۆ نموونە، ئەگەر بە توندی هەڵچوویت یان پەرچە کردارێکت ئەنجام داو لە هەمان کاتیشدا گوێت لە شتێکی کاریگەر بوو وەك گۆرانیەك، بەرەنجامی بە دیهاتوویش لەم حاڵەتەدا بریتیە لە پەیوەندی، چونکە کاردانەوەکان و کاریگەریەکان هەردووکیان پەیوەندیداریی دەمارگیریان لە نێواندایە و پێکەوە پەیوەستن. ئەگەر هاتوو بۆ جارێکی تر گوێ بیستی ئەو گۆرانیە بوویتەوە، ئەوسا دەبینیت چۆن هەمان هەستکردن بە ئاگا دێت لە خودی خۆتدا لەوەی کە یەکەمین جار تێیدا ئامادە بوو لە کاتی گوێ بیست بوونت بەو گۆرانیە، هەروەها بە دوو بارە بوونەوەی پەیوەندی مرۆڤ دەتوانێت هەمان هەست و سۆز سەر لە نوێ ببوژێنێتەوە واتە (زیندووی کاتەوە) وەك:

حەوانەوەو هێور بوونەوەو هاندان و دڵنیایی و متمانە.

چۆن دەگونجێت ئەو پەیوەنیە دەستەبەر کەیت ؟

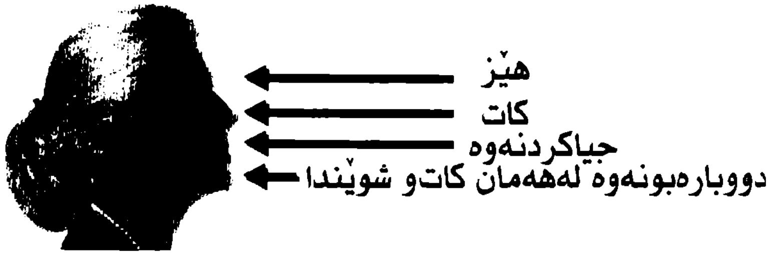
دەتوانیت بگەیتە هەر حاڵەتێك کە خۆت ئارەزوی دەکەیت، هەروەها گەڕانەوەو بوژاندنەوەی هەست و سۆزە لە بیر چووەکان و بەکارهێنانەوەیان بۆ گەیشتن بە حاڵەتە باشەکان و سەرکەوتنی زیهنی.

بۆ نموونە.. لە ماوەی ئەو چەند خولەکەی کە پێشتر لە ووتارێکدا ئامادەییت هەبوو، پەیوەندیت بانگەشەی هەستکردن بە خۆشی و ڕزگاربوونی زیهنت لە ڕاڕایی و دڵە ڕاوکێ دەکات. ئەرکی پەیوەندیش بریتیە لەوەی کە دەبێ ببێتە یارمەتیدەرو چاودێرت لەهەموو بوارەکانی ژیانتدا ئیتر هەرچیەك بێت وەك: کاریان پەیوەندیە گشتیەکان یان پەروەردە یان تەندروستی بێت.

لەمەوپاش دێینە سەر باسی ناوەڕۆکی ڕێگای زنجیرە هەنگاوێك بۆ بنیاتنانی پەیوەندیە چالاکەکان و بەکارهێنانیان لە ژیانی ڕۆژانەتدا.

چواربنەمای سەرەکی بۆ بنیاتنانی پەیوەندی چالاك

بۆبنیاتنانی پەیوەندیەکی کاریگەرو بەکارهێنانی بۆ گەیشتن بە حاڵەتێکی دەروونی دیاریکراو، پێویستمان بە چوار بنەمای سەرەکی هەیە: -



١- هێز

پێویستە لە حاڵەتێکی دەروونی توندو بەهێزدا بیت.

٢- کاتی پەیوەندی:

پێویستە هەستاوەری بگاتە لوتکەی هێزو توانای خۆی.

٣- جیاکردنەوە:

پێویستە ئەو پەیوەندیە تاك و بێ وێنە بێت و لە سەر بنەمای یەکێك لە پێنج هەستاوەریەکان دامەزرا بێت.

٤- دووبارە بوونەوە لە هەمان کات و شوێندا:

پەیوەندیەك هەڵبژێرە کە بەکارهێنانی ئاسان بێت بۆ جارێك و چەند جارێکی تریش، ئەو جاشتێکی سادە بە دەست دێنێت کە گرنگیەکی هەیە یان ئامانجێکە بە نیسبەت تۆوە.

خاڵی پەیوەندی



ئەگەر هاتوو حاڵەتە دەروونیەکە زۆر بە هێز بوو، خۆڕاگربە لە سەر پەیوەندی بۆماوەی پێنج چرکە و پاشان بیهاوێژە پێش ئەوەی چالاکیەکەی وون بکات.

لەگەڵ ئەوەشدا پەیوەندی دەتوانێت داهێنان دروست بکات لە پێناوی تۆدا، هەروەها دەشتوانێت جوڵەو دەرچوونە کانی تۆ دەست نیشان بکات.. بۆ نموونە ئەو منداڵە بچوکەی وا هەمیشە سەرزەنشت

دەکرێت و قسەی پێ دەووترێ بانگ دەکرێت بە((گەمژە)) لەلایەن کەسانی نزیکی خۆیەوە لە هاوڕێکانی یان مامۆستاکانی، هەموو جارێکیش هەربەم ناوەوە بانگی دەکەن و بەردەوام دووبارەی دەکەنەوە لەسەری، بۆیە ئەم جۆرە بانگ کردنە دەبێتە واتاو دەربڕینێکی دیاریکراو لە سەر ڕووی ئەو منداڵەو بۆی دەبێتە بەرنامەو میتۆدێکی کلۆلیێ و نەگبەتی بەسەریداو ڕۆ دەچێتە ناو قولایی عەقڵی نا ئاگایی ئەو منداڵەوەو تیادەچەسپێت.

پاش تێپەڕینی ڕۆژگارو گەورە بوونی ئەو منداڵەو بوونی بە پیاوێکی کامڵ، لە کاتی کارکردنیدا یان لە کاتی ژن هێنان و ژیانی هاوسەرێتیدا، سەرۆکی کارەکەی یان ژنەکەی هەمان تێڕوانینیان هەیە بۆی کاتێ کە پێی ووتراوە((گەمژە)) و هەر بەو ناوەشەوە بانگ کراوە، ئەوا لەو حاڵەتەدا ئەو پیاوە کامڵە بیر لە عەقڵی نا ئاگای خۆی دەکاتەوەو دێتەوە یادی ئەو ڕووداوە پڕ ئازارو ناخۆشانەی کە کاتی خۆی لە منداڵیدا پێوەی گرفتار بووە بەهۆی ئەو ناو ناتۆرە نا پەسەندەوە، بۆ یە ئەو هەست و سۆزە خراپ و نەرێنیەی کە لای جێگیر بووە دەبێتە هۆکاری پەرچەکرداری خراپ و نەرێنی لەو پیاوە دا.. بەم جۆرە ئەو پەیوەندیە بووە بەشتێکی خراپ و زیان بەخش لەو کەسەدا، بۆ هەر کەسێکی تریش بە هەمان شێوە دەبێت ئەگەر بەو قۆناغەدا بڕوات.

هەروەك پێشتر شرۆڤەمانکرد.. چەمکی پەیوەندی زیاد لە پێویست بە هێزەو دەتوانێت کاریگەری هەبێت لە هەردوو ڕووەکەوە (پۆزەتیڤ و نیگەتیڤ)، بۆیە لێرەدا دەمەوێت جەخت لەسەر ئەم چەمکە بکەمەوە زۆر بە توندی، لەبەر دوو هۆی ئەرێنی: -

١- هەستکردن بە پەیوەندی لە توانایدایە ڕووبەڕووت بکاتەوە لەگەڵ هەر هەڵوێستێکدا ئیتر ئەو هەڵوێستە هەر چیەك بێت و هەر چۆنێك بێت.

٢- بەکارهێنانی پەیوەندی دەبێتە پاڵپشت و بەهێز کردنی زاڵبوون و بڕیاردان لە خودی مرۆڤدا.

من زۆر جەخت لەسەر ئەوە دەکەمەوە و بە توندی ئاماژەی پێدەکەم کە داواکارم دووبارە ئەو بڕگەیە بخوێنیتەوە و هەموو هەنگاوەکانی پیادە بکەیت، بۆ ئەوەی بتوانیت پەیوەندیەکان بنیات بنێیت و بە شێوەیەکی خۆڕسك کاری لە سەر بکەیت و ببێتە یارمەتیدەرت بۆ باشتر کردنی هەر لایەنێك لە لایەنەکانی ژیانت.

پەیوەندی سەرچاوەکان

هەنگاوی یەکەم:

حاڵەتێکی دەرونی هەڵبژێرە لە خۆتدا ئەوەی کە دەتەوێت بە زۆری دووبارەی بکەیتەوە لە ژیانتدا، وەك متمانە و هاندان و هێور بوونەوەو هێزو توانا لەسەر پەیوەندیکردنێکی باش.

هەنگاوی دووەم:

پەیوەندیەك هەڵبژێرە کە دەتەوێت بەکاری بێنیت و ئامادەی جێبەجێی بکەیت.. بۆ نموونە دەتوانیت پەنجەی ناوەڕاستی دەستی چەپت بگەیەنیت بە پەنجە گەورەی هەمان دەستی چەپت یان بگەیەنیت بە هەموو ناو لەپی دەستت، یان گوێچکەتی پێ بگریت. ئەوەی بۆت گونجاوە هەڵیبژێرە.

هەنگاوی سێهەم:

ئەوکاتە دیاریی بکە لە کاتێکدا کە زۆر بە توندی کاریگەر دەبیت بەو حاڵەتە دەروونیەوە.. وەك ئەم نموونانە: بە دەست هێنانی بڕوانامە یان پلە بەرز بوونەوەو ڕێزلێنانت لە کارەکەتدا یان لەدایکبوونی یەکەمین منداڵتان لە ژیانی خێزانیدا یان ئەو شوێنەی کە سەردانت کردووە بۆی و تیایدا زۆر دڵخۆش و بەختەوەر بوویت یان

پەیوەندیکردنێکی باش و سەرکەوتووت بە کەسێکەوە ئەمە سەرەڕای فشارە جیاوازەکان.

هەنگاوی چوارەم:

لە تاقیکردنەوەیەکی خەیاڵدانی خۆتدا بژی بۆ ماوەی چرکەیەك، هەروەك بلێ ی ئێستا ڕوودەدات لە سەرت.

ــ چیت بیست ؟..((دەنگەکان، بێدەنگی)).

ــ چیت بینی ؟..((کەسەکان، ڕەنگەکان، شتەکان)).

ــ تام و چێژی چیت کرد ؟..((شیرینی، ژەمەخۆراك، شەراب و مەی)).

هەنگاوی پێنجەم:

خۆت نقوومکە لە هەست وسۆزاوەریتداو هەست بەهەمان هەستاوەری جەستەیی بکە.. هەناسە بدە بەهەمان ڕێگا.. هەڵسە یان دانیشە بە هەمان شێواز.

هەنگاوی شەشەم:

لە کاتێکدا هەستاوەریت گەیشتە ئەو پەڕی ڕادەی توندی، پەیوەندیەکە ڕابگرە و پاشان دوای پێنج چرکە دەریهاوێژە (دەریبڕە).

هەنگاوی حەوتەم:

((لە حاڵەتی ئاساییت بچۆرە دەرەوە)) ــ بڕوانە بۆ دەورو بەرت ــ باری جەستەت بگۆڕە و بە تەواوی بگەڕێرەوە بۆ ئێستا.

هەنگاوی هەشتەم:

پەیوەندیەك تاقیكەرەوە.. سەرنج بدە بزانە چی ڕوو دەدات لە كاتێكدا بەركەوتەی ئەو پەیوەندییە دەبیت (واتە كاتێك هەستی پێ دەكەیت).. ئەگەر هەستت بە هەمان هەستاوەری كرد، ئەمە مانای ئەوە دەگەیەنێت كە پەیوەندیەكەت باش كار دەكات. بەڵام ئەگەر وانە بوو.. ئەوا بگەڕێرەوە بۆ هەنگاوی چوارەم و كردارەكە دووبارە بكەرەوە تا ئەو كاتەی سەركەوتن بە دەست دەهێنیت.

هەنگاوی نۆیەم:

هەڵسە بە جێبەجێ كردن لە ئاییندەدا: خەیاڵی خۆت بخەرە نێو هەڵوێستێكی پێشوازی لێكراو، ئەوەی كە دەتەوێت تیایدا بگەیتە هەستكردنێكی دیاری كراو، پاشان بەركەوتەی ئەو پەیوەندیە ببە بۆ گەیشتن بەو هەستكردنە.

پەیدا بوونی هەڵسوکەوتی نوێ

((پیاوی بەهێز ئەو کەسەیە بتوانێت
پەیوەندی ببچڕێت لە نێوان هەست
و زیهنی خۆیدا هەرکاتێك بیەوێت))
ـــ ناپلیۆن پۆناپارت ـــ

گریمان ئەوەی تا ئێستا بە دەستت هێناوە دەبنە یارمەتی دەرت بۆ کارپێکردنی گۆڕانکاریە باشەکان لە ژیانتدا، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا پێویستی زیاترت هەیە بە بڕێکی زیاتر و فراوانتر لە زانیاریەکان، ئەمەش بۆ تۆ نیشانەیەکی هاندەرو دڵخۆشکەرە و بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە تۆ لە سەر ڕێگایەکی ڕاست و دروستیت بۆ ئەوەی ببیتە مامۆستایەك لە هونەری گەیاندن و پەیوەندیدا. ئەگەر هاتوو بە شێوەیەکی پراکتیکی داخوازی ئەم کارە بیت، ئەوا خوێندنەوەو بۆ چوونت لەسەر بنەماکانی یەکێك لە نموونەکانی پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری زیاتر چالاکتر و کاریگەر تر دەبێت ـــ یان ڕستر بلێین لە دایك بوونی هەڵسوکەوتێکی نوێ لە خۆتدا بەدی دەکەیت ـــ پاشان دەتخاتە سەر سەرەتای ڕێگا ـــ من وەك خودی خۆم ئەم نموونەیە

بەکاردێنم لە هەر شتێکدا کە ئەنجامی بدەم ــ ئەمەش بەڕاستی زۆر سادەیە و ئەنجامدانی ئاسانە.



هەر یەکێک لە ئێمە بەلانی کەمەوە کەسێک دەناسێت کە خاوەنی بەهرە و هێزو توانایەکی تایبەت بێت بۆ سەرکەوتن بەسەر هەر شتێکدا کە ئەو کەسە ئەنجامی بدات، لێرە داو هەر لە بنەڕەتدا کەسانێك هەن کە ئێمە پێیان سەرسامین چونکە ئەو ئامانج و داخوازیانەیان بۆ بەدیهێناوین کە ئێمە بۆ خۆمان ویستومانە. بەڕاستی لە دایکبوونی یان پەیدابوونی هەڵسوکەوتی نوێ بریتیە لە ڕێگایەکی دابەشکراو بەسەر چەند هەنگاوێکدا، بەجۆرێك پلان بۆ دارێژراوو ئامادە کراوە کە تۆش دەتوانیت هەڵسوکەوتی ئارەزووکراوی خۆتی لێ وە دەست بێنیت ــ ئەوەش بریتیە لەو هەڵسوکەوتەی کە دەبێتە هۆکاری سەرکەوتن و زاڵبوون بۆ کەسانی تر.

<u>بۆ لەدایکبوونی هەڵسوکەوتی نوێ دەگونجێ چیت بۆ بکرێت ؟</u>

ــ لە توانادایە کە بگونجێت کاریگەیت هەبێت بۆ سەر کەسانی تر:

دەگونجێ داوایهەڵسوکەوتێك بکەیت کە پێویستە بۆ نموونە((متمانە)) لە پیوەندیکردن بە خەڵکەوە لە پێگەی سەرکەوتنەوە بۆ کارتێکردن لەسەریان.

ــ لە توانادایە کە بگونجێت زیاتر تێکەلێ و هاوتەبابیت:

لە ئەنجامی بە دەست هێنانی ئەو هەڵسوکەوتەی کە خۆت دەتەوێت، دەتوانیت ببیتە کەسێکی پەیوەندیداری چالاك و دوایش پەیوەندیەکانت لەگەڵ کەسانی تردا باشتر کەیت و هەست بە پەیوەندی و پێکەوە گونجانێکی گەورە بکەیت، چونکە هەر بەشێك لە بەشەکانی جەستەت لە حاڵەتی ڕێکەوتن و پشتگیری کردندایە بۆت.

ریگای شوشەی بەرهەڵستیکار(بلکسگلاس))

١- بیر لەو هەڵسوکەوتە بکەرەوە کە دایدەرێژیت.

٢- بیر لەو نموونەی خۆت بکەرەوە ــ چ کەسێك ئەو هەڵسوکەوتەی تێدایە ــ.

٣- بە ئاسوودەیی هەناسە بدە.. هەردوو چاوت داخە و بە خەیاڵ پارچە یەك((تەبەقێك)) شوشەی بەرهەڵستیکار یان((بلکسگلاس)) لە بەردەمتا ئامادەیە و دانراوە.

٤-لەو خەیاڵەدابە کە نموونەکەت لە پشتی شوشەی بەرهەڵستیکارەکەوەیەو شوێنکەوتەی هەمان ئەو هەڵسوکەوتە یە کە تۆ داوای دەکەیت بۆ خۆت.

٥- لەو بڕوایەدابە کە بەشێك لە خۆت گەیشتۆتە ئەو نموونە ئامادەیەی کە لە پشتی دیوارە شوشەییەکەوەیەو پەیوەندی پێوە کردووە.

٦- چاودێری ئەو بەشەی خۆت بکە، ئەو دەزانێت چۆن هەڵسوکەوت دەکات وەك نموونەی خۆت.

٧- سەیری ئەو بەشەی خۆت بکە، لە کاتێکدا چۆن جێگەی نموونەکە دەگرێتەوەو زانیاری و هەڵسوکەوتەکەشی دەستەبەر دەکات.

٨- هەڵسە بە نرخاندنی ئەو بەشەی خۆت، ئەو ڕستکردنەوە پێویستانەشی بۆ ئەنجام بدە، تاوای لێدێت کە بەتەواوی لیٚ ی ڕازی بیت.

٩- وای دابنێ ئەو بەشەی خۆت ئامادەیەو دەگەڕێتەوە بۆت و یەك دەگرێتەوە لەگەڵتا بە هەموو زانین و زانیاریەکانیەوە.

١٠- بیر لە هەڵوێستێکی ڕابردووی خۆت بکەرەوە کە تێیدا پێویستت بەم هەڵسوکەوتە بووبێت بەڵام بۆت نەڕەخساوە، ئێستا سەرنجی هەڵسوکەوتت بدە لەگەڵ زیاد بوونی ئەو زانین و زانیاریە نوێیەی کە بە دەستت هێناوە.

١١- لە ئایندەدا هاوشێوەی ئەم هەڵوێستە ئەنجام بدەو خەیاڵی بەدیهاتنی هەڵەیستێکی کاریگەری تر بکەو بەڵام لەم بارەیاندا جیاکردنەوەکانی هەڵسوکەوتت دا بماڵەو سەرنجی ئەو جیاوازیە بدە کە لە هەست و سۆزتدا بەدی دەکرێت.

پێویستە ئێستا هەموو ئەو ئالیەتە گرنگ و کارپێکراوانەت لە لا دروست بووبێت کە پێویستن بۆ جلۆگیری و بڕیاردان بەسەر بەڕێوەبردنی خودی خۆتدا. لەبەر ئەوە بۆ چەند جارێك دووبارە ئەم بەشە واتە (دەروازەی دووەم) بخوێنەرەوەو لەگەڵ هەموو خوێندنەوەیەکدا شتێکی جیاواز و تازە ترت بۆ دەردەکەوێت کە پێشتر لەوانەیە هەستت پێنەکردبێت یان لەوانەیە بەشێوەیەکی باشتر و گونجاو تر دەرکت پێنەکردبێت، بەڵام لەمەو پاش مەشق و ڕاهێنان بکەو خۆت ڕاهێنە لە سەر شێوازەکان تا کاتێك بە خۆت دەزانیت کە بەتەواوی ڕۆچوونەتە نێو ژیانتەوەو ئاوێتە بوونێکی تەواو بەدیهاتووە.

نموونەی گۆڕانکاری بنچینەیی لە پەنهان و غەیبەوە فێر دەبیت.. لەبەر ئەوە بینووسەرەوەو لەگەڵ خۆتدا بیپارێزە.. بازۆرترینی خوێندنەوەکانت بەتایبەتی لە بەیانیاندا بێت، لە کاتێکدا کە مێشکت ئاسوودەیەو خالیە لە جەنجالیّ و گریّ و گۆڵ.. عەقڵی نا ئاگات بخەرە کار لە شەودا بە خوێندنەوەی ئەم نموونەیە پێش ئەوەی بخەویت، بەم جۆرە بزانە چۆن لە دواییدا دەگەیتە لووتکەی گەورەیی و شکۆمەندی لە ماوەیەکی زۆر کورتدا.

دەروازەی سێهەم

شارەزاییەکانی پەیوەندیکردن بە کەسانیترەوە

((پەیوەندیکردن وەك چەخماخەیەك وایە، هەرچەندە شەو تاریك و ئەنگوستە چاو بێت، بەڵام ئەو چەخماخەیە هەمیشە ڕێگای بەردەمت ڕووناك دەکاتەوە))

ـــ دکتۆر ئیبراهیم فەقێ ـــ

شارەزاییەكانی پەیوەندیكردن بە كەسانیترەوە.

((پەیوەندیكردن بریتیە لە كرداری وەرگرتن و
دانــەوەی ماناكان لە نێوان دووكـــەسدا))
ــ فەرجینیاساترــ

((ئیسترێد فرانش)) لە كتێبەكەیدا بە ناوی((شارەزایی نێوان كەسەكان)) دا نووسیویەتی و دەڵێت: ((**شارەزاییەكانی نێوان كەساكان ئەوەیە كە بەكاری دەهێنین لەو كاتانەدا كە دەگەین بە كەسانی ترو هەڵس وكەوتیان لەگەڵ دەكەین ڕووبەڕوو**)).

لە ڕاستیدا، هەر شتێك دەیلێین یان كاری پێ دەكەین دووبارە كاریگەری خۆی هەیە لە سەر خەڵكی. شتێكی ڕوون و ئاشكرایە گۆڕینەوەی بیرو ڕاو ڕاگەیاندنەكان لەوانەیە پاڵپشتی كەر یان ڕوخێنەری پەیوەندیە مرۆڤایەتیەكان بێت.. ئەم بەڵگەیەت دەخەینە پێش چاو بۆ نموونە:

ئایا بە كەسێكی وا گەیشتوویت كە پەیوەندیەكی توندو تۆڵ و بەردەوامت هەبێ لەگەڵیا بەجۆرێك هەرشتێك كە بۆیەكتری باس دەكەن و قسەی لە سەر دەكەن لە نێوان خۆتاندا هەمووی ڕاست و دروستن و لە جێگەی خۆیاندان، هەروەها توانای گوێ لە یەك گرتن و بیروڕا گۆڕینەوەكان زۆر چاكەو ڕێك و تەبان لە سەری و موو نا چێت بە نێوانتاندا و هەر یەكەتان گۆشە نیگایەكی باش و ئەرێنی لای ئەویترتان

دروست کردووە و دوورن لە هەموو ناکۆکیەك بە مانای وشە؟ هەروەها دەگونجێت پێچەوانەی ئەمەش بە تەواوی ڕاست بێت، لە کاتێکدا کە دەگەیت بە کەسێکی وا دەبێتە هۆی بێزارکردنت بە تەواویو بەرپەرچت دەداتەوە و لەگەڵ بیرو ڕاکانتا نا گونجێت و لە هەموو لایەنێکەوە فشارت بۆ دێنێت و بە هەڵە هەڵسوکەوتت لەگەڵدا دەکات و بەکورتیەکەی پێکەوە ناچنە جەوالێکەوەو بەهیچ کلۆجێك ناتانکرێت... هەموو ئەم شتانە هەڵوێستی خۆماڵێن و بوونیان هەیە و بەردەوام ڕۆژانە هەستیان پێدەکەین.. ئەو بەرەنگار بوونەوە یەشی بەرەو ڕوومان دەبێتەوە هەر ئەوەشە فێری پەیوەندیکردنی باشمان دەکات، ئیتر بارودۆخەکە هەرچۆنێك بێت.

هەموو ئەو شتانەی لە منەوە فێر بوویت تا ئێستا مەبەست لێیان یارمەتی دانتە لەسەر بەدیهاتنی ئەم ئامانجە، لەم دەرگایەشەوە پەلکێشت دەکەم بۆ چەند برگەو بابەتێکی تر بۆبەرەو پێشەوە چوونت بە ئاڕاستەی ڕێگاکانی زیاتر چالاکتر و کاریگەر تر بۆ بەکارهێنان و چەسپاندن و جێبەجێ کردنیان لە ژیانی هەنووکەییتدا. بەم کارەش بە تەنها نابیتە کەسێکی سەرکەوتووی بڕیار بە دەست و جڵەو گیر لە تەرکیز کردنو کاردانەوەکانتو دەرککردنی عەقلانیەتتدا، بەڵکو دەبیتە مامۆستایەکی شارەزاو لێهاتووی داهێنەر لە بواری پەیوەندیو گەیاندندا. لێرەوە گەشتەکەشمان بەردەوامەودرێژەی پێدەدەین لەسەر پانتاییەکی فراوانو پەلهاویشتوو بۆپرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیریو شارەزاییەکانی پەیوەندیکردن لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵدا.

سیستەمی نمایشکاری

((دۆزینەوەی کەسایەتی خۆت بریتیە
لـــە ڕێگـای هێزو توانای کەسێتی و
دۆزینـــەوەی کەسایەتی کەسانی تر،
کـە ئـەوەش هێـزو توانای ڕەهایە))
ـــ دکتۆر ئیبراهیم فەقێ ــ

هەوڵ بدە دواهەمین تاقیکردنەوەی باش و سەرکەوتوو بێنیتەوە یادی خۆت.. هەڵسە بە وەسف کردن و باسکردنی ئەو تاقیکردنەوەیە بۆ خۆت یان بۆ کەسێکی تر.. لە ڕوانگەی ئەم سێ حاڵەتەوە، پاشان بۆت دەردەکەوێت کە یەکێك لەو حاڵەتانە زیاتر لەگەڵ واقیعدا دەگونجێت: -

١- وەسفی تاقیکردنەوەکە بکە لە ڕووی بینینەوە.. هەموو هۆش و بیرو وورياييت چڕکەرەوە لەسەر وێنەو ڕەنگەکانی تاقیکردنەوەکە. لەم حاڵەتەدا، سیستەمی نمایشکاری بنەڕەتیت (بینینە)، یان:

٢- هەڵسە بە وەسفکردنی لایەنی بیستنی هەمان تاقیکردنەوە.. بەجۆرێك هەر لە یەکەم هەڵوێستەدا سەداو دەنگی نێو تاقیکردنەوەکە هەموو ئاگاهیەکت داگیر دەکەن بۆ ئەو لایەنە. لەم حاڵەتەدا سیستەمی نمایشکاری بنەڕەتیت دادەنرێت بە (بیستن)، یان:

٣- هەڵسە بەوەسفکردنی لایەنی کاردانەوەت لە تاقیکردنەوەکەدا، ئەگەر هاتوو ئەو لایەنە بە چڕی هەست پێ بکرێت لە سەر حاڵتی هەستاوەری و سۆزداریت، پاشان ئەگەر هاتوو ئەم وەسف کردنە بە سەرتا بچەسپێت، ئەوا سیستەمی نمایشکاریت بریتیە لە(هەستکردن).

حاڵەتی یەکەم:

خەڵکانی بینەر ئەو کەسانەن کە زیاتر گرنگی بەشتە بینراوەکان دەدەن و سەرنجی لێدەدەن:



حاڵتی دووەم:

کەسانی بیسەر ئەوانەن کە زیاتر تەرکیز دەخەنە سەر ئەو شتانەی کە گوێ بیستی دەبن:



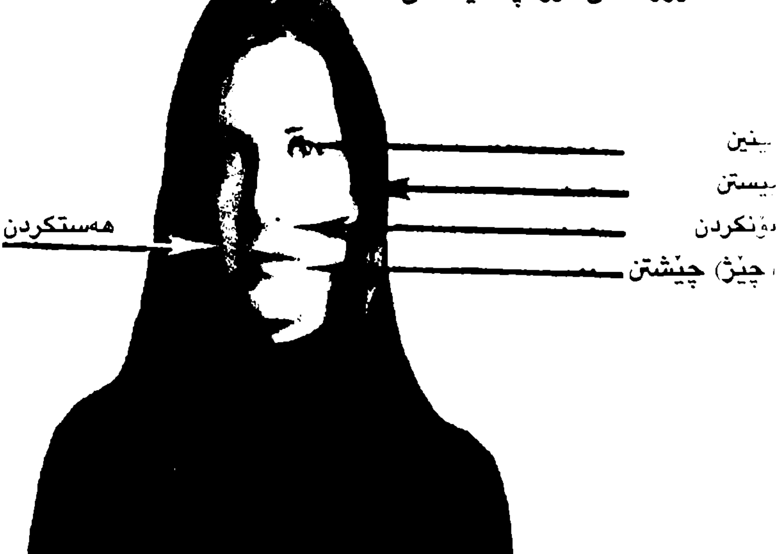
حاڵەتی سێهەم:

کەسانی هەستیار زیاتر ئاوڕ لەو شتانە دەدەنەوە و گرنگی پێدەدەن کە هەستی پێ دەکەن:



لەبەر ئەوەی مرۆڤین، پەیوەندیمان بە جیهانەوە هەیە لە ڕێگای پێنج هەستە کەمانەوە.. ئەم هەستانەش سیستەمی نمایشکاریمان بۆ دەستەبەر دەکەن، کە گرنگی پەیامی گواستنەوە جێبەجێ دەکەن بۆ: ڕەمزەکان و ڕێکخستن و کۆ کردنەوەو بەستنەوەمان بە پالاووگەی دەرك پێکردنەوە.. بۆ ئەم یاسایەش پێنج چۆنێتی یان پێنج ڕێکخستن هەیە کە ئەمانەن: **بینین، بیستن، بۆنکردن، چەشتن، هەستکردن.**

لەگەڵ ئەوەشدا هەر پێنج هەستەکە هەر هەموو یان پێکەوە بە شێوەیەکی بەردەوام و بێ دابڕان کار دەکەن، تەنها ئەوەندە هەیە بۆ هەریەکە لە ئێمە دەستورێکی تایبەت بە خۆی هەیە کە جیای دەکاتەوە لە دەستوورەکانی ترو چلاکیەکانی:



کەسانی بینەر:

ئەمانە ئەو کەسانەن کە جیادەکرێنەوە بەهەڵگری سیستەمی نمایشکاری بنەڕەتی بینین و حەزیان لە هەناسەدانی خێرا و بەپەلەیە لە سنگیانەوەو بەپەلەش قسە دەکەن، لە کاتێکدا وێنە دەبینن بۆ تاقیکردنەوە کانیان و پشت دەبەستن بە جوڵەو حەرەکات بۆ پاڵپشتی کردنی قسەکانیان.. لە کاتی ووتووێژدا قسەی بەرامبەرەکانیان دەبڕن و زۆر بە پەلە جم و جوڵ دەکەن و بەپەلەش نان دەخۆن و وزەیەکی زۆر سەرف دەکەن، هەروەها بە دەنگی بەرز قسە دەکەن و دەئاخڤێن.. هەروەها زۆر بەپەلە شتەکان جێبەجێ دەکەن، دیسان زۆر بە خێرایی و سەرپێ بیانە بڕیارەکان دەدەن لەسەر بنەمای ئەوەی کە دەیبینن، ئەمەش پەلکێشیان دەکات بۆ ڕووبە ڕوو بوونەوەی مەترسی و سەرکێشی بە دەستی خۆیان. لە کاتی هەڵسوکەوتکردنت لەگەڵ کەسانی بینەردا، پێویستە لە سەرت ڕەچاوی ئەوەیان لێ بکەیت کە ئەو جۆرە کەسانە تەنها ئەو شتانە دەبینن کە قسەی لە بارەوە دەکەن و دەگونجێت لەگەڵ ووزەیاندا.

کەسانی بیسەر:

ئەو کەسانەی هەڵگری سیستەمی نمایشکاری بنەڕەتی بیستنن حەزیان لە هەناسە دانی هێواش و لە سەر خۆیە.. واشیان پێ خۆشە دووره پەرێز بن لە قسە کردن و ئاخاوتنی زۆر، لە کاتێکیشدا قسەو گفتوگۆ دەکەن بە نەبەرات و دەنگ و سەدایەکی هێمن و لە سەر خۆ و گونجاو ئەو کارە ئەنجام دەدەن.. هەروەها توانایەکی باشیان هەیە بۆگوێگرتن لە ڕاو بۆچوونی کەسی بەرامبەرو هەرگیز قسەی پێ نابڕن

لە کاتی ووتووێژدا و پابەندن بە گوێگرتن و قسە کردن لەسەر شێوازێکی سەقامگیر و دوور لە هەڵەشەیی، هەمیشە ئەم جۆرە کەسانە بڕیارەکان لە سەر بنەمای شیکردنەوەو خوێندنەوەی پێش وەخت دەردەکەن و وردەکاری هەموو بارو دۆخەکان لەبەرچاو دەگرن.. بۆیە ئەم جۆرە کەسانە هەمیشە زۆر ترین زانیاری لای خۆیان کۆ دەکەنەوە و دەیپارێزن ئەوەندەی پێیان بکرێت.. بەڕاستی ئەمانە پیاوانی بڕیاربە دەست و خۆپارێزن، حساب بۆ کەمترین و نزمترین ئاستی سەرکێشی و گومڕایی دەکەن و خۆیانی لە قەرە نادەن.

لەگەڵ کەسانی (بیسەر) دا بە هێمنی و لەسەر خۆیی قسە و گفتوگۆ ئەنجام بدەو بە ڕوونی و ڕاشکاوانە قسە بکەو نەبەراتی دەنگی خۆت بگۆڕە ئەگەر دەزانیت بەجۆرێك لە جۆرەکان نا شایستەو نا لەبارە بۆ کاتی قسەکردن لەگەڵ ئەو کەسانەدا، چونکە پێویستە ئەوە بزانیت ڕەچاوی نەرم و نیانی لەو حاڵەتەدا زۆر گرنگە.

کەسانی هەستیار:

ئەم جۆرە کەسانە هەڵگری نمایشکاری بنەڕەتی هەستیارین، هەمیشە بە هێواشی و قووڵیٚ هەناسە دەدەن.. هەموو گرنگی پێدانێکی بنچینەییان لە سەر هەست و سۆز بنیات دەنێن، لەبەر ئەوە بڕیار دان و چارەنووسیان لەسەر هەستاوەری و سۆز داری بە دەست هاتوو لە ئەزموونەکانەوە دادەڕێژن.

بۆیە لە کاتی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ ئەم جۆرە کەسانەدا پێویستە بیان خەینە حاڵەتێکەوە هەست بەو شتانە بکەن کە دەیڵێن و لەگەڵ

بەرامبەردا قسەی پێ دەکەن، چونکە ئەمانە تەنها هەست و سۆزیان زیاتر زاڵە بەسەریاندا و کۆنترۆلی لایەنەکانی تریان لە دەستدا نیە.

سیستەمی نمایشکاری بنەڕەتی خۆت بدۆزەرەوە.

بۆ دیاری کردنی سیستەمی نمایشکاری بنەڕەتیت، وەڵامەکان لەم لاپەڕەیەی خوارەوەدا هەڵبژێرە کە دەخرێتە بەر دەستت بە شێوەیەکی سروشتی و پێشانت دراوە زۆر بە ڕوونی، بە خێرایی وەڵام بدەرەوە.. بۆ هەر پرسیارێك لە پێنج چرکە زیاترت پێ نەچێت لە وەڵامدانەوەی.. ئەوەی کە هەستی پێ دەکەیت بە شێوەیەکی سروشتی لە وەڵامدانەوەکەتدا دەریبڕەو بە کورتی بینووسەرەوە لە وەڵامی هەر پرسیارێکدا لە تۆماری وەڵامدانەوەکانتدا ڕیز بەندیان بکە.

١- ئەو شتەچیە کارت لێدەکات لە بڕیاردانت بۆ کڕینی کتێبێك ؟

(أ) ڕەنگی بەرگ و وێنەکانی ناوەوەی کتێبەکە.

(ب) ناونیشانی کتێبەکە و ناوەڕۆکەکەی.

(ج) جۆری کاغەزەکەوهەستکردن بە دەست لێدانی پەڕەکانی.

٢- چیت بەلاوە پەسەندو باشە لە کاتێکدا کەسێك بیرۆکەیەکی نوێت بۆ ڕاڤە دەکات ؟

(أ) بینینی وێنە جوانەکانی.

(ب) گفت و گۆ کردن لەگەڵ کەسی ئامارژە پێکراو، هەروەها لەگەڵ کەسانی تریش و بیر کردنەوە لەم بابەتە نوێیەو هەڵسەنگاندنی.

(ج) هەستکردن بە بیرۆکەیەك.

٣- چی ڕوو دەدات لەکاتێکدا ئەگەر تووشی بەرەنگار بوونەوەیەك بوویت ؟

(أ) بۆی دەچوویت یان دەهات بە خەیاڵتا هەموو لایەنە جیاوازەکانی ئەو بەرەنگار بوونەوەیە.

(ب) دەکەویتە ڕاگۆڕینەوە بۆ چارەسەرێکی ئەڵتەرناتیڤ و ڕێگە چارەکان و هەڵبژاردنیان.

(ج) بە گوێرەی هەست و سۆزت بڕیاری لێ دەدەیت.

٤- لە کۆ بوونەوەی کارێکدا، ئەو هەڵسووکەوتە چیە تۆ ئارەزووی دەکەیت ؟

(أ) چاودێریکردنی گۆشە نیگاکانی ترو پاشان دەست پێکردن بە گۆشە نیگای تایبەتی خۆت.

(ب) گوێگرتن بۆ هەموو چارەسەرەکان و پاشان ڕاڤە کردنی بیرو ڕای خۆت لەو هەڵوێستەدا.

(ج) هەستکردن بە گفت و گۆو دیالۆگ، پاشان دەستپێکردن بەڕای خۆت.

٥- ئەگەر پێویستت بە هەندێ زانیاری دیاریکراو هەبوو چاوەڕێی ڕوودانی چی دەکەیت ؟

(أ) پشکنینەکانی خۆت بەکار دەهێنیت بۆ خوێندنەوەی بیرو ڕا جیاوازەکان.

(ب) گوێ دەگریت لە بیرو ڕاو بۆچوونی شارەزایان.

(ج) شوێنکەوتەی شارەزایی و زانیاری کەسانی تر دەبیت.

٦- لە حاڵەتی جیاوازی پێکەوە نەگونجانت لەگەڵ کەسێکی تردا بە شێوەیەکی گشتی چی دەکەیت ؟

(ا) پێداگیری دەکەیت لە سەر ئاگادارکردنەوەی کەسی بەرامبەرت.

(ب) بە گرنگی پێدانەوە گوێی لێدەگریت و قسەی پێ نابڕیت.

(ج) هەوڵ دەدەیت تا هەست بکەیت بەو مەبەستەی کەسی بەرامبەرت پێت ڕادەگەیەنێت.

٧- یەکەمین پاڵپێوەنەرت چییە لە ئامادە بوونت لە کۆڕێك یان کۆنگرەیەك ؟

(ا) سەیری وێنەیەکی گشتی شتەکان دەکەیت و تەنها شتە بینراوەکان دەنرخێنیت و بایەخیان پێ دەدەیت.

(ب) گوێ دەگریت بۆ هەموو وشەو ڕاگەیاندنەکانی ناو ئەو کۆڕە یان ئەو کۆنگرەیە.

(ج) هەست بە مانای ئاگادار کردنەوەکان دەکەیت.

٨-ئەو شتەچییە قسەی لەبارەوە بکەیت لە پەیوەندی مرۆڤایەتیدا؟

(ا) کەسێکی تر لە باشترین حاڵدایە لەو بارەیەوە.

(ب) پشتگیری‌و کۆمەکت لەو بارەیەوە لە کەسێکی ترەوە ئاراستە دەکرێت.

(ج) هەستکردن بە ڕێزوو خۆشەویستی لە لایەن کەسێکی ترەوەیە.

٩- ئەو شتە چییە قسەی لە بارەوە بکەیت لە کاتی کڕینی ئۆتۆمبێلێکی نوێدا ؟

(ا) ئامێرە دیارو لە بەرچاوو گرنگەکان وەك: هەوای ساردو گەرم (تبریدو تکییف الهواء) و جامی کارەبایی و کوشنی پێستی (مقاعد جلدیة).

(ب) هەموو ئەو شتانەی کە فرۆشیارەکە بۆت باس دەکات و دێت بە شان و باڵیا.

(ج) لێخوڕین و چاکی خێراییەکەی سەرەڕای هەستکردن بە زاڵبوون و بەردەوامی تیایدا لە کاتی تیژ ڕەویدا.

١٠- لە کاتێکدا بە فڕۆکە گەشتێك ئەنجام دەدەیت هەست بەچی دەکەیت تا لە بارەیەوە بدوێیت ؟

(أ) ئەو کورسیەی کە نزیکە لە پەنجەرەی فڕۆکەکەوە و سەیر کردنی دەرەوە.

(ب) ئەو کورسیەی کە دەکەوێتە لایەکی باشەوە و کەمتر خەڵکی هەراسان دەکات (واتە ئەو شوێنەی کە نابێتە هۆی هەراسان کردنی کەسانی دەورو پشتت).

(ج) کورسی ناوەڕاست بۆ ئەوەی وات لێبکات کە هەست بە دڵنیاییەکی زیاتر و باشتر بکەیت لە فڕۆکەکەدا.

تۆماری وەڵامەکان (لاپەڕەی وەڵامەکان):

١ (أ) (ب) (ج)

٢ (أ) (ب) (ج)

٣ (أ) (ب) (ج)

٤ (أ) (ب) (ج)

٥ (أ) (ب) (ج)

٦ (أ) (ب) (ج)

٧	(أ)	(ب)	(ج)
٨	(أ)	(ب)	(ج)
٩	(أ)	(ب)	(ج)
١٠	(أ)	(ب)	(ج)

کۆی گشتی:

(أ)__________ (ب)__________ (ج)__________.

* ئەگەر لە خالیٚ (أ) دا گەورەترین کۆی خاڵەکانت بە دەست هێنا، ئەوا تۆ کەسێکی (**بینەریت**)

* ئەگەر لە خالیٚ (ب) دا گەورەترین کۆی خاڵەکانت بە دەست هێنا، ئەوا تۆ کەسێکی (**بیسەریت**)

* ئەگەر لە خالیٚ (ج) دا گەورەترین کۆی خاڵەکانت بە دەست هێنا، ئەوا تۆ کەسێکی (**هەستیاریت**)

سەرنج بدە بزانە کۆمەڵەی دووەمی خاڵە تۆمار کراوەکان دەکەوێتە کوێوە ـــ ئەوە نمایشی سیستەمی نمایشکاری دووەم دەکات لە سیستەمەکەدا. بەدڵنیاییەوە سیستەمی سێهەم دەبێتە نزمترین کۆکراوە کە بە دەستی دەهێنیت.

بەڕاستی زانینی سیستەمی نمایشکاری بنەڕەتیت لە دووەم و سێهەمدا لە تواناياندايە ببنە يارمەتيدەرت لەسەر دەستنيشانكردنی ئەو بوارانەی کە پێویستە باشتریان بکەیت و گۆڕانکاریان تیا بکەیت. ئەگەر هاتوو سیستەمی نمایشکاری دووەمت بیستن بوو، ئەوا پێویستە زیاتر گوێ بۆ کەسانی تر ڕابگریت و قسەکانیان ببیستیت و هەڵسوکەوتی پێ بکەیت.

لاپەڕەکانی تری لەمەو پاش ڕاڤەی ئەو شتە دەکەن کە لە پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیریدا پێی دەوترێت (**دڵنیاییە زمانەوانیەکان بۆ سیستەمی نمایشکاری**)..سوودی ئەم دڵنیاییانەش دەبێتە یارمەتیدەرو ڕێگە خۆشکەر بۆ دەست نیشانکردن ودیاریکردنی سیستەمی نمایشکاری کەسانی تر.

دڵنیاییە زمانەوانیەکان بۆ سیستەمی نمایشکاری.

((هـــەموو کەسێك هەناسە ئەدات وهەموو کەسێکیش ئەگات بە کەسانی تری دەورو پـشتی.. بەڵام پرسیارەکە لێرەدا ئەوەیە، چۆن و چی ڕوودەدات ؟))

ـــ فەرجینیا ساتر ـــ

دڵنیاییە زمانەوانیەکان بریتیە لە وشەو ڕستە وەسفیەکان، ئەوەش بە تایبەتی ئەو کار و بار و حاڵ و ئەحواڵ و پێناسەو وەسفانەیە کە بەڵگەن لەسەر ئەوەی کەسێك باشترە و هەڵگری سیستەمی نمایشکاری دیاریکراوی خۆیەتی و جیای دەکاتەوە لە کەسانی تر، بە تێپەڕ بوونی کات و گوێ گرتن لە خەڵك ئەو سا بۆت دەردەکەوێت کە خەڵکی وای بە چاك دەزانن هەندێ وشەیان کۆمەڵە وشەیەکی دیاریکراو بەکاربهێنن کە گوزارشت لە سیستەمی نمایشکاری دیاریکراو بکات. زۆربەی گومانەکان بۆ ئەوە دەچن کە کەسی بینەر پەنا دەباتە بەر دڵنیایی زمانەوانی بینین وەك ئەوەی دەلێ: وا دێت بە خەیاڵمدا یان وای بۆ دەچم، یان وای دەبینم، یان واتەرگیز دەکەمە سەری.. واتە بە پێوانەکاری، پاشان کەسی بیسەر وشەکان بەکار دەهێنێت وەك: بیستن، گوێ گرتن، قسە کردن، دەنگەکان.. بەڵام کەسی هەستیار دڵنیاییە زمانەوانیەکان بە کار دەهێنێت لە جۆری کاردانەوە، وەك: هەستکردن و دەست لێدان یان بەرکەوتن. هەموو ئەمانە ئاماژە بۆ ئەوە

دەکەن کە خەڵکی دەرك بە تاقیکردنەوە و ئەزموونکاریە عەقڵانیەکانی خۆیان دەکەن بە هۆی بینینەوە یان بەهۆی بیستنەوە یان بەهۆی هەستکردنەوە، هەریەکەو بە شێوازی خۆی و جیاواز لەوی دیکە.

سوودەکانی دڵنیایی زمانەوانی بۆ تۆ چییە ؟

پاش ئەوەی تێگەیشتیت چۆن خەڵکی بە عەقڵ دەرك بە تاقیکردنەوەکانیان دەکەن بەسەرنج دان لەو دڵنیاییە زمانەوانیەی کە بە کاری دەهێنن. پاشان ئەو خەڵکانەش هەست بەوە دەکەن کە کاتێك قسەیان لەگەڵ دەکرێت جێگەی تێگەیشتن و ڕێز گرتنن، ئەگەر بتوانیت پەی بە جیاکاری و ئاراستەکانی دڵنیایی کردنەوەی زمانەوانیان بەریت. لێرەدا مەبەستمان لە ئاراستەکان بریتیە لە پێکهاتن یان ڕێکەوتنێك لەسەر ئەو دڵنیاییە زمانەوانیانەی کە کەسانی تر بە کاری دەهێنن.

دڵنیاییە زمانەوانییەکان بۆ سیستەمی نمایشکاری

— ئەم خشتەیەی خوارەوە نموونەیەکە لەبارەی هەمووسیستەمی نمایشکاری یەوە —

کەسی هەستیار

- هەست دەکات
- کاردانەوە
- بێدەنگی
- کەنار گیری
- فشار
- لەبار
- دەمارگیر
- تاکرەو
- ئاسوودە

کەسی بینەر

- دەبینێت
- دەڕوانێت
- چاودێری دەکات
- دەردەکەوێت
- پیشاندەدرێت
- بەخەیاڵیادێت
- جیای دەکاتەوە
- ئامادە دەبێت
- تیلە نیگا
- گۆشە نیگا

کەسی بیسەر

- دەبیسێت
- گوێ ڕادەگرێت
- دەڵێت
- ژاوەژاو
- دەنگ
- قسە
- بێدەنگی
- ئەوپەڕی
- ڕەزم "ڕیتم"

دڵنیاییەکانی زمانەوانی لە کاتی قسە کردندا

ئەمەی خوارەوە نموونەی لەبەرچاوون دەربارەی دڵنیاییەکانی زمانەوانی لە کاتی قسە کردنی باش و بەکارهێنانی لە لایەن هەر سیستەمێکی نمایشکاری یەوە: -

بینین:

* لە گۆشە نیگای خۆمەوە دەڕوانمە بابەتەکە.
* بۆ چوونەکەت ڕوون و ئاشکرا نیە لەلام.
* ئایا دەتوانیت وێنای بکەیت؟
* دەمەوێ بت بینم.
* بۆچوونت بەووردی ڕوون بکەرەوەو پاشان دەبینیت مەبەستم چیە.

بیستن:

* وا پێ دەچێت ئاشنابم بەوسەدایە.
* ئەوە دەنگی زەنگە لێدەدرێت.
* گوێ بگرە، بۆ بیرۆکەی گەورەو شایستە.
* شتێکم پێ یە دەمەوێت پێت بلێم.
* لێم گەڕێ با لەبارەی پیشەو فەرمانە نوێ کەتەوە گفتوگۆ بکەین.

هەستکردن:

* بەڕاستی ئەو بیرۆکەیەی تۆ بە تەواوی کاری تێکردم.
* ئایا تۆ هەست بەوە دەکەیت کەمن هەستی پێ دەکەم ؟
* من کۆکم لەسەر ئەوەی کە تۆ کەسێکی زۆر هەڵچوویت

* من بەرگەی فشارەکان ناگرم، وای بە چاك دەزانم بە هێمنی بمێنمەوە.

* ئاو و هەوا لێرە ساردە ـ ئایا هەست بە سەرما دەکەیت؟

بە هۆی پەیوەندیکردنت بە خەڵکەوە، گرنگی تایبەت بدە بە سیستەمی نمایشکاری بنەڕەتیانەوە، هەروەها سەرنجی ئەو ووشانە بدە کە دەریدەبڕن و قسەی لەسەر دەکەن بۆ گوزارشتیان لە بارەی ئەم سیستمەوە. پاشان ئەم نموونەیەی خوارەوە دەبێتە یارمەتیدەرت کە تایبەتە بەگوزارشتەکانی هەموو سیستەمێکی نمایشکاری، بۆ تێگەیشتنی زیاتری ئەم چەمکە بە شێوەیەکی باشتر:

بینین:

١- کەسێك: وا دەردەکەوێت بیرۆکەکەت باش بێت بۆ من.

تـــــــۆ: دەگونجێ ئەو شتە بەخەیاڵمدا بێت و وای بۆ بچم.

٢- کەسێك: ئایا دەتوانیت گۆشە نیگای من ببینیت ؟

تـــــۆ: بەڵێ، بە ڕوونی دەیبینم.

بیستن:

١- کەسێك: وەك گوتت دەنگی زەنگ دێت.

تـــــۆ: بەڵێ، ئەوە دەنگی زەنگە بە باشی گوێم لێیە ــ ئایا وانیە؟

٢- کەسێك: ئایا گوێت لیێ یە چیت پێ دەڵێم ؟

تـــــــۆ: بەڵێ، من گوێم لێیە دەنگێك لە ناخمەوە پێمدەڵێ بەڕاستی ئەو بیرۆکەیەی تۆ گەورەو شایستەیە.

هەستکردن:

١- کەسێك: من بە کردەوە لەگەڵتام، هەست بە ئاسوودەیی دەکەم.

تــــۆ: هەست بە هەمان شت دەکەم.

٢- کەسێك: حەز ناکەم لە ژێر هیچ فشارێکدا کار بکەم.

تــــۆ: هەست بە ئاسوودەیی ناکەم، لە کاتێکدا کار لە ناو کەشو هەوایەکی پڕ ژاوەژاوو بێ سەرو بەرەدا بکەم.

وریابە لە نەبوونی هەم ئاهەنگی لە گوزارشت و دەربڕیندا

نەبوونی هەم ئاهەنگی گوزارشت (دەربڕین) بریتیە لە بەکارهێنانی سیستەمی نمایشکاری بەو جۆرەی کە ناگونجێت لەگەڵ قسەو لێدوانەکانتدا.

بۆنموونە: کەسێك: وا دیارە بیرۆکەکەت باشە.

تــــۆ: بەڵێ، هەست دەکەم باش بێت.

یان

تــــۆ: بەڵێ، سەداکەی یان لەرینەوەکەی باشە.

پێك نەهاتن و پێکەوە نەگونجان لە گوزارشت و دەربڕیندا دەبێتە هۆی سەر هەڵدانی جیاوازی پێکدادان، لەبەر ئەوە هەمیشە گوزارشتو دەربڕینە گونجاوەکان بەکاربهێنە، پاشان دەگەیتە پەیوەندیەکی بتەوو دانەبڕاو لەگەڵ خەڵکیدا.

مەشقی تایبەت بەدڵنیاییە زمانەوانیەکان بۆ سیستەمی نمایشکاری

ئامانج لەم مەشقە بەکارهێنانی تواناتە بەرەو باشتر کردنی سەرنجەکانت بۆ دڵنیاییە زمانەوانیەکان بۆ کەسێکی ترو قایلکردنیەتی. وای دابنێ ئێستا ئێمە لە قسە کردن و گفتوگۆداین، تۆش وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە بە دەربڕین و گوزارشتێکی کامڵەوە:

١- لە کاتی کڕینی ئۆتۆمبێلێکدا بۆ خۆم، حەز دەکەم خۆم هەموو شتێك بە چاوی خۆم ببینم ئاگاداری بم ـــ تۆ چیت لا دروست دەبێت ؟

وەڵام: ....

٢- کاتێك لە کۆنگرەیەکدا ئامادە دەبم، حەز دەکەم بەوریاییەوە گوێ بگرم لە مانا ڕاگەیەنراوەکان، تۆ دەڵێی چی ؟

وەڵام: ....

٣- لەکاتی پشوویەکدا دەچم بۆ شوێنێك، حەز دەکەم بەتەواوی بحەسێمەوەو پشوو بدەم و خەریکی هیچ چالاکیەکی تر نەبم، تۆ دەڵێ ی چی؟.

وەڵام: ....

٤- ئایا دەتوانیت شتێکم بۆ باسکەیت لە بارەی ئەو کتێبە تایبەتەوە کە کڕیووتە ؟

وەڵام: ....

....

٥- مۆڵەتم بدە با زیاتر لەبارەی بیرو بۆ چوونەکانی خۆمەوە بۆت بدوێم و دەربڕینەکانی خۆمت زیاتر بۆ شی بکەمەوە ؟

وەڵام: ....

٦- تۆش بیرۆکەی هەستکردنت بە سەر کەوتنم پێ ببەخشە، بۆ ئەوەی منیش بتوانم هەست بەسەرکەوتن بکەم ؟

وەڵام: ....

٧- دەبینیت مەبەستم چییە ؟

وەڵام: ....

....

٨- ئەو شتەی سەداو دەنگی هەیەو تۆ دەیلێیت لای من شتێکی ئاساییەو پێیدەزانم ؟

وەڵام: ....

پاش ئەوەی گەیشتینە ئاستێکی باشی لێکۆڵینەوە لە دڵنیاییە زمانەوانیەکان، لێرەوە دەچینە سەر باسێکی تر کە پێناساندنێکە بۆ

پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری بە سیستەمی نمایشکاری بەشداریکەری تایبەت بە ئەو کەسانەی کە زیاتر لە یەك سیستەمی نمایشکاری بەکاردەهێنن بۆ یەك گوزارشت، بۆ نموونە: ((ئایا دەزانیت قسەکردن هەرزانەو هیچی تێ ناچێت.. پێم خۆشە کارێك ببینم تا هەست بکەم بەوەی کە بەڕاستی ئەو کەسە ئیشکەرو جدییە لە کارەکەیدا)).

لەم حاڵەتەدا، لە یەك کاتدا هەرسێ سیستەمی نمایشکاری بەکار هێنراوە بە تەواوی ـــ ئەگەر بمانەوێت ڕەزامەندی هەر سیستەمێکی نمایشکاری وەرگرین بەو ئاڕاستەیەی کە بەکاری بهێنین، لەوانەیە وەڵامدانەوەکەمان بەم جۆرە دەست بکەوێت: ((من بەتەواوی تێت دەگەیەنم ـــ زۆربەی خەڵکی زیاد لە پێویست قسە دەکەن و خۆیان هیلاك دەکەن، بەڵام نایان بینیت ئەو کەسانە کار بەو قسەو گوفتارانە بکەن کە خۆیان دەیڵێن ـــ ئای ئەمە چەند جێگای داخ و نیگەرانیە، ئایا وانیە ؟)).

ئێستاش خۆت تاقی بکەرەوە.

((شەوی ڕابردوو لە تەلەفزیۆندا فیلمێکم بینیوە، ئەو وشانەی کە کارەکتەری فیلمەکە دەیووتن کاریگەریەکی زۆری کردۆتە سەرم))

وەڵام بدەرەوە و هەمان دڵنیاییە زمانەوانیەکان بەکار بهێنە لە وەڵامەکانتدا.

وەڵام: ....

کارە دەستنیشان نەکراوەکان

زۆر جار، هەندێ لە وشەکان زیاتر ئاخاوتنێکن بۆ عەقڵ و نادرێنە پاڵ هیچ سیستەمێکی نمایشکاری بە شێوەیەکی دیاریکراو، بەڵگەشمان لە سەر ئەمە بریتیە لەم ووشانە وەك: پاڵنەر، هاندان، تێگەیشتن، بیرکردنەوە، تاقیکردنەوە، یادگاری. ئەگەر هاتوو کەسێك وتی: ((بیرۆکەکەت وای لێکردووم بیر لەو شتە بکەمەوە کە خۆم دەمەوێت)). لەم حاڵەتەدا ئەو کەسە هەڵساوە بە بەکارهێنانی ئەو شتەی کە پێی دەووترێت پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری بۆ کارە دەست نیشان نەکراوەکان یان (دیارینە کراوەکان). ئەو کردەوانە لە هەر سیستەمێکدا بێت دەشێت بەکار بهێنرێت((بیرۆکەکەت وای لێکردم بیر بکەمەوە)).. بۆ نموونە لەم ڕستەیەدا مانای (بیرۆکە) لە چەند شوێنێکدا خۆی دەردەخات و مانا دەبەخشێت لە بارەی بینین یان بیستن یان هەستکردن بەشتێك.

ئەگەر هاتوو ڕووبەڕووی هەمان هەڵوێستی لەم جۆرە بوویتەوە، یەکێك لەم ستراتیژیە تانەی خوارەوە بەکاربێنە:

١- لەگەڵ ئەو گوزارشتەدا ڕێك بکەوە بەهەمان کرداری دەست نیشان نەکراو.

کەسێك: بیرۆکە باشەکان هاندەری پراکتیکی منن.

تـۆ: دەرك بەمە دەکەم، هەروەهائەوەش هەمان (پاڵنەر) هاندەری پراکتیکی منە.

یان

٢- بپرسە و بزانە چۆن بیرۆکە دەبێتە هاندەری ئەو.

تـــــۆ: چۆن بە دەست نیشانکردنێکی تەواو بیرۆکە باشەکان وا لێدەکەیت ببنە هاندەرت ؟

کەسێك: بیرۆکە نوێ یەکان گۆشەیەکی نوێ بۆ من دەستەبەر دەکەن دەربارەی ڕوونکردنەوەی بینین و چۆنیەتی کاریگەریم لە سەری.

یان ئەم پرسیارە((چۆن بە دەست نیشانکردن ؟))کەسێك بانگ دەکەیت بۆ قسە کردن لەسەر ناوەوەی ناخی خۆی لە پێناوی بە دەست هێنانی وەسفکردنێکی زیاتر ڕوون و ئاشکرا بۆ دەرخستنی پاڵنەری کەسێتی خۆی بۆ تۆ، لە هەمان کاتیشدا ئەو ڕازی بووە یان پێکهاتووە لە سەر بەکارهێنانی سیستەمی نمایشکاری بینین. دەگونجێ ئەم وەڵامە لە جێگەی خۆیدا بێت کە دەڵێت: ((ئەمە زۆر ڕاستە ــ بیرۆکە باشەکان وام لێدەکەن گۆشە نیگا جیاوازەکان ببینم کە لەوانەیە سوود بەخش بن بۆ من لە ژیانی ڕۆژانەمدا)).

تۆش دڵنیاییە زمانەوانیە گونجاوو لە بارەکان بەکار بهێنە. قورئانی پیرۆز پێمان دەڵێت: ((ئایا نابینن.. ئایا نا بیستن..)).

هەروەها لە کتێبی پیرۆزیشدا دەبینین خوای گەورە قسە لەگەڵ خەڵکیدا دەکات بەگوێرەی بارو دۆخ و سروستی پێکهاتەی مرۆییان لە ڕوانگەی سیستەمی نمایشکاریانەوە.

ئایا تێگەیشتیت لەو بایەخە گەورەو گرنگەی کە ئێستا لە پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیریدا هەیە، خوای گەورە هەر لە بەرە بەیانی دروستکردنی بوونەوەرەوە بەکاری هێناوە !!

تیله نیگاکانی بەکارهێنانی چاو

((ڕووخساری مرۆڤ بریتیە لە ئاوێنەی عەقڵ،
چـــاوەکانیش بەبێ ئەوەی قسە بکەن بڕیار
لەنهێنیەکانی دەدەن))

ــ قەدیس جیرۆم ــ

چرکە ساتێك لە کاتی خۆت دابنێ کە بۆ بیر کردنەوە لەمەی خوارەوە: -

ــ جۆری ئەو خواردنەی بەلاتەوە پەسەندە.

ــ ڕەنگی ئۆتۆمبێلەکەت.

ــ ئەو گۆرانیانەو ئەو قەسیدە شعریەی بەلاتەوە پەسەندە.

ئێستاش وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە: -

ــ لەکوێ دادەنیشم واتە (نیشتەجێی کوێم) ؟

ــ ئەو ئارەزووەی بەلاتەوە پەسەندە چیە ؟

ــ ڕەنگی قژی باوکت چۆنە ؟

لە هەموو ئەم پرسیارانەدا بە شێوەیەك یان زیاتر چاوەکانت بەکارهێناوە. پرسیار لە کەسێك بکە ئیتر ئەو پرسیارە هەر چیەك بێت، پاشان دەبینیت چۆن لە کاتی وەڵامدانەوەدا چاوەکانی دەجوڵێنێت بۆ دۆزینەوەی زانیاری داواکراو سەبارەت بە پرسیارەکە. دەگونجێ چاوەکان بجوڵێنەوە لە ڕاستەوە بۆ چەپ یان لە چەپەوە بۆ ڕاست یان

لە ناوەڕاستەوە بۆ ڕاست یان لە ناوەڕاستەوە بۆ چەپ یان لە ژێرەوە بۆ ڕاست یان لە ژێرەوە بۆ چەپ، یان لە ژێرەوە بۆ ناوەڕاست... لە پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیریدا جوڵانەوەکانی چاو پێناسە دەکرێت بە تیلە نیگاو ئاماژە کانی چاو، پاشان دێینە سەر پێداگیری و تەرکیز کردن لەسەر جوڵە کانی چاو کە ئەوانیش دادەنرێت بە حەوت جوڵەی ڕووداوی هەست پێکراو.

حەوت جۆرە باوەکەی تیلە نیگاو ئاماژەکانی چاو

کەسی بینەر:



١- بیر کردنەوەی کەسی بینەر: -

ئەگەرپرسیارێکت ئاراستەی کەسێکی بینەرکردو لەبارێکدا ئەو وەڵامەکەی امادەبێت لەیادەوەری خۆیدا، پاشان دەبینیت چاوەکانی هەڵدەسوڕێن بۆ سەرەوە پاشان بۆ لای چەپ بۆ ئەوەی زانیاریەکان بێنەوە یادی. بۆ نموونە: پرسیار لە بارەی ڕەنگی ئۆتۆمبیلێ پیاوێکی بینەربکە، پاشان دەبینیت چۆن چاوەکانی هەڵدەسوڕێن بۆ سەرەوە و پاشان بۆ چەپ بۆ گەیشتن بە بە دەست هێنانی زانیاری بۆ وەڵامی پرسیاەکە.



٢- پێکهاتەی خەیاڵگەی کەسی بینەر:-

ئەگەر پرسیارت لە کەسانی بینەر کردو ئەوان وەڵامی حازر بە دەستیان پێ نەبوو بۆ وەڵامی پرسیارەکەت، پاشان سەرنج بدە لە گۆشە نیگاو ڕوانینیان دەبینیت چۆن سەیری **سەرەوە دەکەن و پاشان چاو دەگێڕن** بۆلای ڕاست، بۆ دروستکردنی وێنەیەك. ئەم شتە بەکەسێکی بینەر بلێ:((وای بۆ دەچم سەگی باڵدار هەبێ))،

چونکە ئەم جۆرە زانیارییە بوونی نیە و دەست ناکەوێت لای، بۆیە هەڵدەسێت بە بنیاتنانی (دروست کردنی) وێنەیەك بۆی.



٣- بیرکردنەوەی تەرکیز بۆ نەکراو: -

لەوانەیە سەرنجی زۆر لە خەڵك بدەیت کە بەهیچ جۆرێك ئەو کەسانە چاوەکانیان ناجوڵێنن، بەڵام بۆ قەرەبووی ئەم حاڵەتەیان وەك ئەڵتەرناتیڤێك، ئەم جۆرە کەسانە دەڕواننە ئاراستەی تۆ نەك بۆ خۆت، بەو کارەشیان دەگەڕێن بە دوای وێنە ناوەکیەکانی تۆداو بنیاتی دەنێن یان بیری لێ دەکەنەوەو دەیهێننە پێش چاوی خۆیان.

کەسی بیسەر:



٤- بیرکردنەوەی کەسی بیسەر: -

ئەگەر پرسیاری شتێکت لە کەسانی بیسەر کردو ئەوانیش وەڵامیان پێ بوو لەو بارەیەوە، ئەوا سەرنجی چاویان بدە چۆن ڕوو دەکاتە لای چەپ و پاشان بۆ پێشەوە ــ ئەوانە لەو کاتەدا بیر لە دەنگەکان دەکەنەوە. داوا لە کچێك بکە با لە بارەی ئەو گۆرانیەوە کە زۆر بەلاتەوە خۆش و پەسەندە قسەت بۆ بکات و لە بارەیەوە

بدوێت، پاشان سەیری ڕوانینی چاوەی بکە دەبینیت چۆن لە ئاستی خۆیدا دەمێنێتەوەو ڕوو دەکاتە چەپ.



٥- پێکهاتەی بیستن: -

ئەگەر پرسیارت لە کەسانی بیسەر کرد بێت سەبارەت بەشتێك و ئەوانیش وەلامێکی ئامادەو ڕاستەخۆ یان لانەبوو بێت، ئەوا دەبینیت چۆن ڕوانینیان لە هەمان ئاستدا دەمێنێتەوەو چاویان دەجولێت بەرەو لای ڕاست، ئەوان لە کاتەدا دەنگەکان بنیات دەنێن (واتە بە شوێن بونیاتی دەنگدا دەگەڕێن). ئەم ڕستەیە بەهاوڕێیەکی بیسەرت بلێ: ((ئایا دەزانی دەنگی بزوێنەری ماشێنەکەت لە وەڕینی سەگ دەچێت)).. لەبەر ئەوەی ئەم زانیاریە لای ئەو کەسە بوونی نیە و ئامادەنیە، ئیتر ئەو کەسە دەکەوێتە شوێن بنیاتنان و دروست کردنی چەند شتێك و هەروا ڕوانینی تیلە نیگای لە ئاستی خۆیدا دەمێنێتەوەو دەجولێت بۆ لای ڕاست.



٦- قسە کردن لەگەڵ خۆت: -

لەو کاتانەدا کەخەڵکی قسە لەگەڵ خودی خۆیاندا دەکەن، ڕوانینی چاویان بۆ خوارەوەیە و پاشان بۆ لای چەپە، ئەگەر هاتوو هاوڕێکەت

کارەکەی لەدەست دابوو، لەو بارەشدا بیری لە ڕێگە چارەیەکی گونجاو دەکردە وە بۆ بە دەست هێنانی ئامانجەکەی، پاشان تۆ سەرنج بدە، ئەوسا دەبینیت کە چۆن ئەو کەسەی هاوڕێت ڕوانینی چاوەکانی ڕووەو خوارەوەیەو پاشان بۆ لای چەپ.



کەسی هەستیار:

٧- هەستکردن: -

ئەگەر پرسیارێکت کرد لە کەسێکی هەستیار وەك ئەوەی پێی بلێیت: ((هەست بە چی دەکەیت لە کاتێکداتۆ لەلایەن کەسێکی ترەوە خۆشەویستیت؟))

سەیر بکە چۆن نیگای ڕوانینی ڕوو دەکاتە خوارەوە و پاشان بۆ لای ڕاست دەڕوانێت، لە کاتێکدا هەوڵ دەدات بیر لەو سۆز داریە بکاتەوە.

بە سەرنج دان لە سیستەمی نمایشکاری بنەڕەتی بۆ کەسانی تر و دڵنیایی زمانەوانی و تیلە نیگای بەکارهێنانی چاویان، ئەوسا بۆت دەردەکەوێت کە چۆن زانیاریەکان لە زیهن و ئاوەزیاندا بنیات دەنێن لە سەری،پاشان پەیوەندیکردن پێیانەوە دەنرخێنرێتو هەڵدەسنگێنرێت لە سەر هەمان ئاستی خۆیان، ئەم کارەش نزیکت دەکاتەوە لەپلەی شارەزایی و داهێنان لە بواری گەیاندن و پەیوەندیدا.

لەم مەشقەی داهاتوودا، تۆ ئەو کەسەیت کە پرسیار ئاڕاستە دەکەیت واتە (پرسیارەکان تۆ هەڵیان دەبژێریت)ـــ بەڵام گرنگ ئەوەیە کەسانی تر گوێ بیستی پرسیارەکانت بنو بیر لە وەڵامدانەوەیان

بکەنەوە بەبێ دەربڕینی هیچ جۆرە قسەیەك یان وورتە وورتێك بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان. ئیتر با کەسی وەڵام دەرەوە هەرچیەك بێت و لە هەر بارو دۆخێکدا بێت، ئەوا تۆ هەڵسە بە سەرنجدانی چۆنێتی جوڵانەوەی چاوەکانی بۆ قسە کردن و لێدوان لە بارەی زانیاریەکانی ئەو کەسەوە.

مەشق لەسەر بەکارهێنانی تیلە نیگاکانی چاو

بیر کردنەوەی کەسی بینەر: VR

ــ ڕەنگی چاوی باوکت چۆنە ؟ یان چ ڕەنگە ؟

ــ جۆری ڕەنگی ئۆتۆمبێلەکەت چ ڕەنگێکە ؟

ــ سیماو شێوازی دیمەنی بەڕێوەبەری کارەکەت چۆنە ؟

ــ شێوازو دیمەنی خانووەکەت چۆنە ؟

پێکهاتەی کەسی بینەر: VC

ــ وا بێت بە خەیاڵتا ڕەنگی قژی باوکت سەوز بووە.

ــ وا بێت بە خەیاڵتا ئۆتۆمبێلەکەت گۆڕا بێت بۆ تیمساح.

ــ وا بێت بە خەیاڵتا ئەسپێك لە جەستەی مانگایەکدابێت.

بیر کردنەوەی کەسی بیسەر: AR

ــ بیر کەرەوە لە نەبەراتی دەنگی باوکت.

ــ بیر کەرەوە لە دەنگی هۆڕنی ئۆتۆمبێلەکەت.

ــ بیرکەرەوە لەو گۆرانیەی کە زۆر بەلاتەوە خۆش و سەرنج ڕاکێشە.

ــ بیر کەرەوە لە نەبەراتی دەنگی بەڕێوەبەرەکەت.

پێکهاتەی کەسی بیسەر: AC

ــ وا بێت بە خەیاڵتا دەنگی هۆڕنی ئۆتۆمبێلەکەت هاو شێوەی دەنگی وەڕینی سەگ بێت.

ـــ وا بێت بە خەیاڵتا کە دەنگی بەڕێوەبەرەکەت وەك دەنگی چۆلەکە وایە ؟

ـــ وا بێت بە خەیاڵتا کە باوکت بە شێوە زاری (چینی) قسەی کردووە.

قسە کردن لەگەڵ خۆتدا: AD

ـــ چی دەڵێیت بە خۆت لە کاتێکدا کە دانیشتوویت ؟

ـــ ئەو شتە چیە کە بەردەوام بە خۆتی دەڵێیتەوە ؟

ـــ بیر لەوە بکەرەوە چیت بە خۆت گوتووە لە کاتێکدا کە بڕوانامەیەکت بەدەست هێناوە ؟

کەسی هەستیار: K

ـــ وا هەست دەکەم لە گەرماوێکی گەرمدا دانیشتبم.

ـــ هەست بە چی دەکەیت ئەگەر هاتوو پێیان وتیت((پیاو/ ژن))((یان پیاو/ یان ژن))((خۆشی دەوێیت/ خۆشت دەوێت)) ؟

ـــ هەست بە چی دەکەیت لە کەش و هەوایەکی سارددا ؟

ـــ هەست بە چی دەکەیت لە کاتێکدا دەست لە ڕستنی جۆری جلەکنت دەدەیت و دەزانیت لە جۆرێکی زۆر باشە ؟

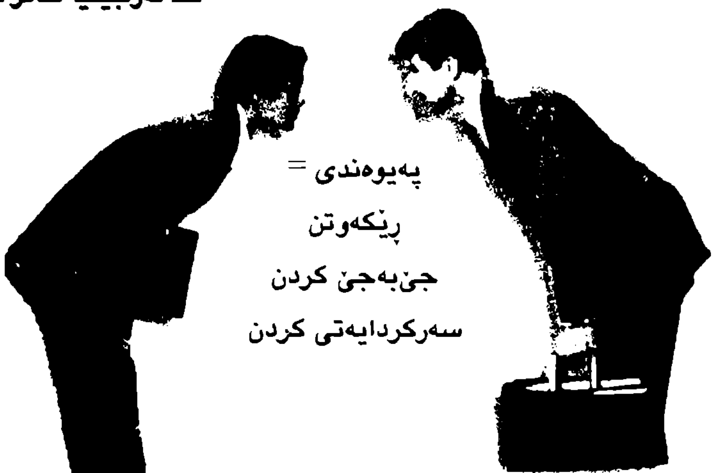
ـــ هەست بە چی دەکەیت لە کاتێکدا خۆت لە شوێنێکی باش و ئاسوودەدا دەبینیتەوە دوای هەر ڕۆژێك لە کارکردن ؟

بە هۆی زانینی بەکارهێنانی تیلە نیگاکانی چاو لەلایەن خەڵکەوە، دەتوانن بگەنە فێربوون و زانینی چۆنێتی گەیشتنیان بە زانیارییەکان.

ستراتیژیەتی بنیاتنانی پەیوەندی مرۆڤایەتی

((پەیوەندی و بەیەکتر گەیشتن بەکورتی
بریتیە لە ئەنجامدانی پەیوەندی لەگەڵ
کەسێکی تردا))

— فەرجینیا ساتر —



دەشێ پەیوەندی ئاگایی یان نا ئاگایی بێت، بەلام بریتیە لەلایەنێکی گرنگی پرۆسەی پەیوەندی بە یەکگەیشتن. بە نەمانی پەیوەندی بەرگریکردن و مانەوە لەسەر ڕووەکان نامێنێت وەدەکوژێتەوە، لەپێناوی ئەنجامدانی ئەم پەیوەندیەدا، پێویستە لە سەرت ڕەزامەندی و ڕێزو دانپیانان بۆ کەسی بەرامبەر و ڕاوێژکەرت دەربخەیت، لە هەموو ئەمانەش گرنگتر پێویستە کۆك و تەبا بیت لەسەر بینین

و بۆچوونەکانی کەسێکی تر بۆ جیهان. بەم جۆرە دەتوانیت کەش و هەوایەکی لەبار بۆ متمانەو دڵنیایی و ڕێزی ئاڵوگۆڕ پێکراو بخوڵقێنیت. هەروەها بۆ نرخاندنی پەیوەندیەکی باش لەگەڵ کەسێکی تردا، پێویستە هەست بەموومارەسە کردنی سێ پێکهاتە بکەیت بۆ ئەم پەیوەندیە، ئەوانەش بریتین لە: **ڕێکەوتن و جێبەجێ کردن و سەرکردایەتی کردن.**

ڕێکەوتن:

ڕێکەوتن بریتیە لە کرداری گۆڕینی چەند لایەنێك لە هەڵسوکەوتی دەرەکیت بە جۆرێك کە بەلانی کەمەوە بگونجێت لەگەڵ لایەنەکانی هەڵسوکەوتی دەرەکی کەسێکی تردا، بۆ نموونە ئەگەر ژنەکەت گوزارشتی خۆی بۆ دەربڕیت بە هۆی چەند جوڵەیەکی دیاریکراوی دەستیەوە، ئەوا پێویستە لە سەرت تۆش ئەو جوڵانەوە دەستیانە بە تەواوی لای خۆت کۆپی بکەیت و تێیان بگەیت.

ڕێکەوتن دانانرێت بەلاسایی کردنەوە. چونکە لاسایی کردنەوەی خەڵك دەگەڕێتەوە بۆ تەشقەڵە کردن و گاڵتە پێکردنیان، بەڵام ڕێکەوتن بریتیە لە کلیلی دروست کردنی پەیوەندی.

جێبەجێ کردن:

جێبەجێکردن بریتیە لەپرۆسەی بەردەوام بۆ ڕێکەوتنی جوڵە و شێوازەکانی قسەکردن لە ناو خەڵکیدا.. لەبەر ئەوە هەڵسە بە ڕێکو پێك

کردنی جوڵانەوەکانی جەستەت بۆ هاوتا بوون و شێوە دەربڕینی جوڵەکانی جەستەی کەسێکی تر و بەکارهێنانی وشەو کۆمەڵە زاراوەکانی تایبەت و هەڵبژێراو لەوانەی وا کەسێکی تر بەکاری دەهێنێت، پاشان دەتوانیت بە هۆی ئەم ڕێگایەوە هەڵسیت بە ئەنجامدانی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی ترداو بە تەواویش بیچەسپێنیت، بەم جۆرە تۆش ڕوانینت بۆ جیهان لەوانەوە فێر دەبیت و لە گۆشە نیگای ئەوانەوە سەیری شتەکان دەکەیت. بەهەمان ڕێگەی ئەواندا دەڕۆیت و هەمان قسەو کردەوەکانی ئەوان دووپات دەکەیتەوە. جێبەجیکردن دەبێتە پاڵپشتی پەیوەندی و بە هێزکردنی لەسەر دوو ئاست (ئاگایی) و (نا ئاگایی) یان (هۆشیاری) و (نا هۆشیاری).

سەرکردایەتیکردن (بەڕێوە بردن):

ڕێکەوتن و جێبەجێکردن دەبنە هۆی لە دایکبوونی پشتگیری.. لە دوای ئەمانیش ئەو سەرکردایەتیکردنە دێت کە ئەوەش تاقیکردنەوەو هەڵسەنگاندنی ئەو پشتگیرییەیە بەشێوەیەکی تایبەت. ئامانج لە گۆڕانکاری بارو دۆخی بەدەنیت بۆهەڵسەنگاندن وتاقیکردنەوەی ئاستی پەیوەندیەکی ڕاوەستاوە. یان بە گوزارشتێکی تر کەسێکی تر بکەوێتە شوێن سەرکردایەتیکردنی تۆ جابە دەربڕینی وشەکاری بێت یان بەبێ دەربڕینی وشەکاری.

ئەگەر ئەو کەسەی تر بەرەو پێشەوە چوو لە سەر گۆڕانکاریی بارودۆخی خۆی بۆ ڕێکەوتن لەگەڵ بارو دۆخی تۆ، ئەوکاتە تۆ دەبیتە خاوەنی پەیوەندیەکی نەستی (لاشعوری) بە هێز. ئەگەر ــ تەنها بۆ

نموونە ــ قاچت لەسەر قاچ دانا، کەسێکی تریش هەمان کرداری تۆی دووبارە کردەوەو قاچی لەسەر قاچ داناو بەردەوام بوو لەسەر ئەو گۆڕنکاری و جولانەوانەی تۆ ئەنجامیان دەدەیت و بە هەمان شێوەی تۆ ئەویش بەکاری دەهێنان، ئەمە مانای ئەوەیە کە ئەو کەسە شوێن سەرکردایەتیکردن یان(بەڕێوە بردن)ی تۆ کەوتووە. ئەگەر هاتوو ئەو کەسە بەردەوام بوو لە شوێنکەوتنی سەرکردایەتیکردنەکەی تۆ، کەواتە تۆ خاوەنی پەیوەندیەکی زۆر باشی، ئێستا ئەو کەسەش دەتوانێت سەرکردایەتیکردنی خۆی(بەڕێوە بردنی خۆی)بەرەو ئاراستەیەکی شایستەو لەبار بەرێت، پاشان ئەم خشتەیەی خوارەوە دەبێتە یارمەتیدەرت لەسەر پەرەپێدان و چاکترکردنی ڕێککەوتن و جێبەجێکردن و سەرکردایەتیکردن.

شێوازەکانی بنیاتنانی پەیوەندی

١- ڕێکەوتنی ڕاستەوخۆی گۆ نەکراو:

* **هەموو جەستە:**

بارودۆخی خۆت ڕێکخە یان بیگونجێنە لەگەڵ بارودۆخی کەسێکی تردا.

* **نیوەی جەستە:**

بارو دۆخی خۆت ڕێکخە یان بیگونجێنە لەگەڵ بارودۆخی نیوەی سەرەوەی یان نیوەی خوارەوەی جەستەی کەسێکی تردا.

* سەرو گۆشەی شان:

خۆت ڕێکخە لەگەڵ جوڵانەوەکانی کەسێکی تردا.. سەر، هەردووشان.

* دەربڕینەکانی ڕووخسار (دەم و چاو):

هەردوو لێوەکان، هەردوو چاوەکان، هەردوو برۆکان.. چاودێربەو ڕێککەوتن ئەنجام بدە.

* جوڵەکان:

بەخێرایی لەگەڵ جوڵەکاندابە.

* هەناسە دان:

بۆ ڕێکەوتن لەسەر ڕێگای هەناسە دان، سەرنجی جوڵانەوەکانی سنگ و هەردوو شانەکان بدە و ئەگەر بۆت دەکرێت شوێنکەوتەیان بە و هەمان شت بەکاربێنە.

* دەنگ:

خۆت بگونجێنەو تەیاربە لەگەڵ قەبارەو خێرایی و نەبەراتی دەنگدا.

* هەندێ لە بەشەکانی جەستە:

جوڵەی دووبارە کردنەوە، وەك: چاوگێڕان یان چاو تروکاندن.

٢- ڕێککەوتنی پچڕ پچڕی گۆنەکراو:

تەیار بە لەگەڵ هەڵسوکەوتێکی جیاواز لە هەڵسوکەوتێکی تر: ئەگەر ئەو کەسە کە لەگەڵتا ئیش دەکات چاوی گێڕا یان چاوی

تروکاند، ئەوا تۆ کەمێك سەرت دانەوێنە ــ ئەگەر هاتوو ئەو کەسە قاچی خستە سەر قاچ، تۆ هەردوو باسکت بە شێوەی یەکتر بڕ بخەرە سەر یەك.

٣- ڕێککەوتنی گۆ کراو:

* سیستەمی نمایشکاری:

هەمان دڵنیاییە زمانەوانیەکان بەکاربهێنە کە کەسێکی تر بەکاری دەهێنێت.

* ڕستە دوو پاتکراوەکان:

سەرنجی پێکهاتنی ڕستە بدەو دوپاتی بکەرەوە.

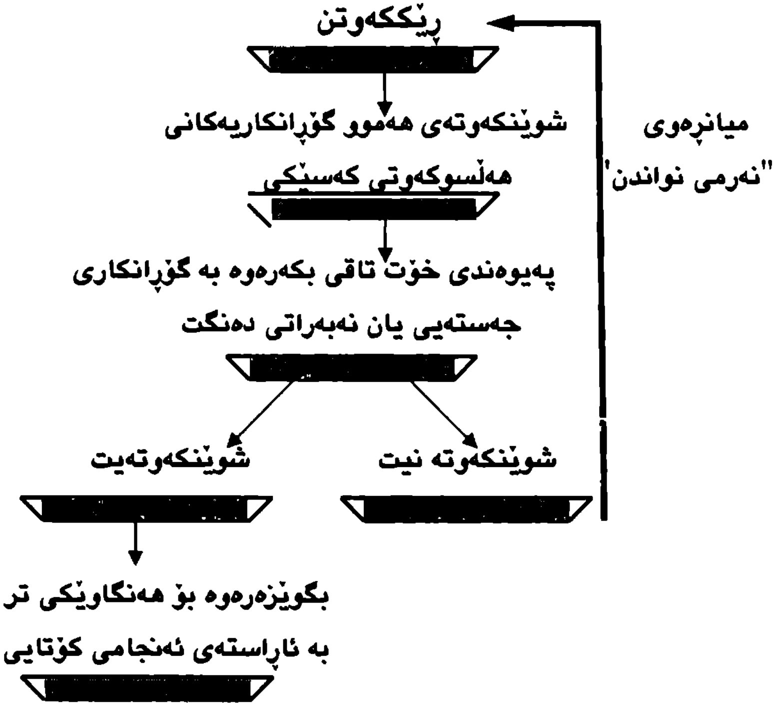
* گوزارشتە جیاکراوەکان:

دەبینم ــ دەزانی ــ ئەوەم خۆش دەوێت ــ ئەوە سەرنج ڕاکێشە.

* بیرۆکەو تێڕامانەکان:

بیرۆکەی کەسێکی تر وەربگرە و لە نێیو گفتوگۆکانتدا بەکاری بهێنە.

خشتەی ڕێککەوتن و سەر کردایەتیکردن



سێ جۆر پەیڤی پەیوەندیکردن:

((هاوڕێیان هەموو شتێك دابەش دەكەن))

ــ ئەفلاتوون ــ

((ئەلبێرمەهارابیان)) مامۆستای زانکۆی کالیفۆڕنیا لە لۆس ئەنجلۆس و دانەری کتێبی: ((ڕاگەیاندنی بێدەنگ)) چەمکێکی داهێنەری بۆپەیوەندیکردن دۆزیوەتەوە، وەك ئەمەی خوارەوە: –

١- گۆکراو:

کرداری کۆ کراو جگە لە ٧٪ لە کرداری پەیوەندیکردن زیاتر نمایش ناکات، بەبڕوای (مەهارابیان) واتە((**وشەکان هیچ مانایەکیان نیە جگە لەو مانایەی کە خۆمان پێیان دەبەخشین**)) هەروەها وشەکان هیچ وزەیەکیان تیانیە جگە لەوەی کە خۆمان وزەیان پێ دەبەخشین، لە ڕاستیشدا ناتوانیت.. بڕیاردەری عەقڵی بیت لە دەرککردنی کەسانی تردا و تێیان بگەیەنیت بە پێی شیکردنەوەی تایبەتی خۆت، بە ڕاستی گرنگی وشەکانیش زیاتر لە ٧٪ تێناپەڕن، لەوانەشە لە کەسێکی تردا بگاتە ١٠٠٪.. لەبەر ئەوە دەست نیشانکردنی وشەکان بە چاودێریەوە هەڵبژێرە.

٢- دەنگی:

بەشێوەیەکی کردەیی "پراکتیکی"گرنگی هۆکاری دەنگی زیاتر لە ٣٨٪، چونکە نەبەراتی دەنگت ڕاگەیاندنێکی دژ دەگوازێتەوە لەو مانایەدا کە وشەکانت هەڵیان گرتووە.. زۆر جار ڕاگەیاندنی دەنگیی کاریگەریی قوڵتری هەیە لە ڕاگەیاندنی قسەیی. زۆر جار خەڵکی چەند شتێك دەڵێن بە نەبەراتی دەنگ، مانایەکی پێچەوانە زیاد دەکەن بۆ سەرجەمی هەموو ئەو شتانەی کە دەیڵێن.

لە کاتێکدا قسە لەگەڵ کەسێکدا دەکەیت، دڵنیابە لەوەی کە وشەکانت کۆك و تەبایە لەگەڵ نەبەراتی ئەو دەنگەدا کە بەکاری دەهێنیت.

٣- بینین:

. وشەی سێهەم لە چەمکی پەیوەندیدا لەلای((مەهارابیان)) بریتیە لە بینین، کە ئەوەش ڕێژەی ٥٥٪ دەنوێنێت لە پرۆسەی پەیوەندیکردندا، چونکە بەڕاستی زمانی جەستە و گوزارشتەکانی دەم و چاوت کاریگەری قووڵتریان هەیە لە پرۆسەی گەیاندن و پەیوەندیکردندا لە هەردوو هۆکاری (گۆکراو) و (دەنگی).

باشترین ڕێگە بۆ وێنا کردنی ئەم حاڵەتە نموونەی ئەو ئافرەتەیە کە بڕوابە مێردەکەی ناکات لە کاتێکدا پێی دەڵێت خۆشم دەوێیت ـــ ئەو بە وشەکانی دەڵێت: ((خۆشم دەوێیت)) بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەربڕینی نەبەراتی دەنگی قسەکەی ڕەتدەکاتەوە و سەرەوخوار کردنەوەکەشی بە تەواوی مانای خۆشەویستی لە بار دەبات، چونکە ئەو مێردە ئەوە فەرامۆش دەکات کە پێویستە وشەکان هەم ئاهەنگی و پێکەوە

گونجانێکی تەواو یان هەبێت لەگەڵ نەبەراتی دەنگ و جوڵانەوەکانی جەستەو گوزارشتەکانی دەم و چاو دا ـــ ئێمە ڕاست نا کەین تەنها ئەو وشانە نەبێت کە پاڵپشتی دەکرێن‌و لایەنگیری دەکرێن لە لایەن ئەو وێنانەوە کە دەیان بینین. لە کۆتاییدا، مێردی ئەو ئافرەتە دەگاتە ئەو بڕوایەی کە تەنها ووتنی ئەو ووشانە بەس نیە بیان لێت بە دەم، بەڵکو پێویستە لە سەری گوزارشت و دەربڕینیشی هەبێت لە سەریان.

بە زانینی هەرسێ وشەکە بۆ پەیوەندیکردن، ئەوسا دەبینیت چۆن وشەکانت کاریگەری پۆزەتیڤی داوا کراویان دەبێت لە سەر شتەکان.

سێ وشەکە

گۆکراو = ٧ ٪

دەنگیی = ٣٨ ٪

بیـنین = ٥٥ ٪

نموونەی ووردبینی
META — MOOEL

((هەموو زیاد بوونێك بۆ زانیاری
ڕاستەقینە بریتیە لە زیاد بوونی
توانای مرۆیی))
— هۆراثیۆ—

هەریەکە لە((ڕیتشارد باندلەر)) و((جۆن جریندەر)) دادەنرێن بەباشترین دانەری پەرەپێدانی نموونەی ووردبینی، هەروەها ئامانج لەم نموونەیە بریتیە لە کۆکردنەوەی زانیاری لەڕێگای دووبارەکردنەوەی گرێدانی خەڵك بەئەزموونە کانەوە، چونکە زۆرینەی خەڵك شتێك دەڵێن و بەڵام مەبەستیان شتێکی ترە، یان هەر لەوەش خراپتر، لەم جۆرە حاڵەتانەدا ئەم کەسانە شتەکان پشت گوێ دەخەن و ڕاگەیاندنی زیان بەخش و هەڵە بە خەڵك ڕادەگەیەنن، بۆیە بە تایبەتی ئەم بابەتەم دەست نیشانکرد بۆ یارمەتیدانت لە پێناوی باشتر کردنی پەیوەندیەکانت لەگەڵ کەسانی تردا. پاش فێربوونت لە بەکارهێنانی نموونەی ووردبینی دەتوانیت بگەیتە ئەم دەرئەنجامانە: —

١— ووردبینی لە بەکارهێنانی زمان و ڕێکخستنی ڕستەی کامڵ و بێ گرێ و گۆڵ دەبێتە هۆی دەستەبەرکردنی زانیاری داواکراو لە پێناوی گەیشتن بە وەڵامێکی ڕاست و چاوەڕوانکراو ,

٢- دەربڕینی پرسیاری دیاریکراو بۆ گەیشتن بە وەڵامی دیاریکراو، ئەگەر هاتوو زانیاری نا تەواو و کاڵ و کرچ هەبوو لە ووتەکانی کەسێکی تر دا.

٣- بوونی پەیوەندییەکی بەهێز بەئەزموونێکی کەسێکی ترەوە بە مەبەستی بە دەست هێنانی وێنەیەکی ڕوون و ئاشکرا و دوور کەوتنەوە لە پەیوەندیکردنی نێگەتیڤ.

٤- گوێگرتن و پەی بردن بە زمانی جیا کاریەکانی نموونەی((ووردبینی)) و هێنانەکایەی ژینگەیەکی گونجاو بۆ تێگەیشتن و فێربوون.

ئەم شێوازە ئامادەیەی نموونەی((ووردبینی)) — هەرچەندە سادەو ساکارە — بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەبێتە یارمەتیدەرت لەسەر کۆ کردنەوەی زانیاری و گەڕاندنەوەی بەستنەوەی قسە کردن بە ئەزموونەکانەوە، هەروەك لە پاشاندا بۆت دەردەکەوێت کە چۆن ئەم نموونەیەت لا ئاسان دەبێت بۆ ئەوەی سەرەنجام ببیتە مامۆستایەکی بواری هونەری پەیوەندیکردن.

ڕەتکردنەوە:

هەروەك لە دەروازەی دووەمی ئەم کتێبەدا باسی ڕەتکردنەوەمان کرد، ئەمەش دەبێتە یارمەتیدەرێك لەسەر گەیشتن بە ناوەڕۆکی ووتوێژ کردن لەسەر ئەو خاڵە، ئەمەش بە دەربڕینی پرسیارو وەڵام وەرگرتنەوە بە ئامانجی گەڕانەوەی پەیوەندی زمانی نا تەواوو نا

کامڵ لە دەربڕینی خەڵکدا بە سەرنجەمی ئەزموونەکانیانەوە. ئامانجیش لەمە گەیشتنە بەو زانیاریانەی کە دەشێ کەسی بەرامبەر و قسە لەگەڵ کەرت ڕەتکردنەوەی هەبێت لە کاتی قسەکردنیدا لەگەڵ تۆدا. پێویستە جیاوازی بکەین لە نێوان چوار ئاستی پرۆسەی ڕەتکردنەوە:

١- ڕتکردنەوەی ئاسان.
٢- ڕتکردنەوەی بەراووردکاری.
٣- کردارە دیاری نەکراوەکان.
٤- ئامادە نەبوونی ئاماژە پێکردنی مەرجەعی.

١- ڕەتکردنەوەی ئاسان:

دەتوانیت ببیتە جێبەجێکەرێکی زۆر چاکی نموونەی((ووردبینی)) بە دەربڕینی پرسیارێکی وەك((لە بارەی چ شتێکەوە ؟))یان((لە بارەی چ کەسێکەوە)) لە کاتێکدا ڕستەیەکی نا تەواو، یان ڕستەیەکی کەم و کوڕیداری هەندێ زانیاری. لە ڕووی پێکهاتەی ئەم ڕستەیەوە مرۆڤ هەست بە زانیاریە ونبووەکانی ناو ئەم ڕستەیە دەکات.

نموونەییەکەم: <u>من تێناگەم.</u>

وەڵامی نموونەی ووردبینی کراو: بۆچی تێناگەیت ؟

نموونەی دووەم: <u>هەست بە ئاسوودەیی ناکەم.</u>

وەڵامی نموونەی ووردبینی کراو: تۆ بە تایبەتی لە بارەی چیەوە هەست بە ئاسوودەیی ناکەیت ؟... یان تۆ هەست بە ئاسوودەیی ناکەیت لە چ تایبەتمەندێتیەکەوە ؟

٢- ڕتکردنەوەی بەراووردکاری:

بەراووردکاری بریتیە لە لێکچوون و هاوشێوە بوون لە نێوان دوو شتدا کە لە زۆر خەسڵەتی ڕوون و ئاشکرادا لە یەك بچن، بەڵام دەبینین لە نێوان ئەم جۆرە ڕەتکردنەوەیەدا کەسە کە هەڵدەسێت بە بەکارهێنانی تەنها لایەنێك لە بەراوورد کردنەکەدا و لایەنەکەی تر ڕەتدەکاتەوە، بە دانانی پرسیار گەلێکی وەك((بەراوورد بەچی؟)) یان((بەراوورد لەگەڵ چیدا؟)) یان((بەراوورد بەکەی یان بەکام وەخت و سات؟)) بەم کارەش دەبیتە یارمەتی دەری کەسەکە بۆ گەڕان و دۆزینەوە لەسەر زانیارییە نادیارو شاراوەکان، تا لە ئەنجامدا بەراوورد کردنەکە دەبێتە بەراوورد کردنێکی دیاری کراوو کامڵ.

نموونەی یەکەم: **من ئاگادارێی تەندروستیم دەکەم.**

وەڵامی نموونەی ووردبینی کراو: تۆ ئاگادارو هۆشیاریی تەندرووستی خۆت دەکەیت بە بەراوورد لەگەڵ کەیدا ؟

نموونەی دووەم: **من زیرەکیم زیاترە.**

وەڵامی نموونەی ووردبینی کراو: بە بەراوورد لەگەڵ کێ؟

٣-کردارە دەستنیشان نەکراوەکان (دیارینەکراوەکان):

هەمیشە کردارە دیارینەکراوەکان ئاماژە دەکەن بۆ کاردانەوە نەرێنی و نێگەتیڤەکان کە ئەوەش وا بەستە بوونێکی پرسیاری ڕاستەو خۆ و دیاریکراوە لە ڕووی چەسپاندنی نموونەی ووردبینی کراوەوە... وەك: ((چۆن و لەسەر چ شێوازێکی تایبەتمەند ؟)) بەم جۆرە یارمەتی

کەسێکی تر دەدەیت بۆ ئەوەی زیاتر ووردەکارو سەرنج دەربێت لە دەربڕینی ڕستەکەیدا.

نموونەی یەکەم: منی ناوێت یان ڕتم ئەکاتەوە.

وەڵامی نموونەی ووردبینی کراو: بەتایبەتی لەسەر چ شێوازێك ڕەتت دەکاتەوەو تۆی ناوێت ؟

نموونەی دووەم: دوێنێ شەوی ڕابردوو هەر بەتەواوی پشت گوێی خستم.

وەڵامی نموونەی ووردبینی کراو: بە تایبەتی و لەسەر چ شێوازێك تۆی پشت گوێ خست و ئیهمالیْ کردیت ؟

٤- ئامادە نەبوونی ئامارە پێکردنی مەرجەعی:

لەم جۆرە ڕەتکردنەوەیدا، کەسی ڕەتکەرەوە هەڵدەسێت بەگشت گیر کردنی ئەزموونەکەی یان تاقیکردنەوەکەی بۆ ئاستێکی تەم و مژاوی و ئەندێشە ئامێز، لەم بارەشدا نموونەی ووردبینیکراوی پرسیار گەلێکی ئەم جۆرانەی بەسەردا دەچەسپێت: ((لە سەر چ شێوەیەکی تایبەت؟)) و((چۆن لەسەر شێوەیەکی تایبەتمەند؟)) لێرەدا پێویست بە بەڵگاندنی سەرچاوە (مەرجەع) ی دەکات بۆ ئامادە کرنی زانیاری نا تەواو.

نموونەی یەکەم / کەس خۆشی ناوێم.

وەڵامی نموونەی ووردبینی کراو: لەسەر چ شێوەیەکی تایبەتمەند کەس خۆشی ناوێیت؟

یان: لە چ لایەنێکەوە ڕقیانە لێت؟

نموونەی دووەم / گوێم لیْ ڕاناگرن.

وەڵامی نمونەی وردبینی کراو: لەسەر چ شێوەیەکی تایبەتمەند کەس گوێت لێ ناگرێت؟

یان: لە چ لایەنێکەوە گوێت بۆ ڕاناگرن؟

نموونەی سێهەم / ئەوەندە گرنگ نیە.

وەڵامی نمونەی وردبینی کراو: ئایا بە شێوەیەکی یتایبەت ئەو شتە چیە کە ئەوەندە بایەخی پێ نادرێت؟

کەسی زیرەك و وریا بۆ جێبەجێ کردنی نموونەی ووردبینی کراو ئەو کەسەیە کە گوێ دەگرێت و جەختیش دەکاتەوە لە سەر زانیارییە نا تەواوەکان کە ئەوانەش دادەنرێت بەزانیاریە ڕەتکراوەکان یان زانیارییە نەویستراوە کان، لەبەر ئەوە هەڵسە بەدانانی پرسیارێکی گونجاو بەپێی ڕێنمایی نموونەی ووردبینیکراو بۆ ئەوەی بتوانیت خەڵك هان بدەیت تا پەیوەندیان بە ئەزموونەکانەوە بتەوتر بێت و ئەوکاتە تۆش کۆ دەنگیەك بە دەست دەهێنیت لەو ڕوانگەیەوە بۆ بابەتەکە.

گشتگیری:

ئەم بابەتەمان باسکرد لە دەروازەی دووەمی ئەم کتێبەدا بەڵام لێرەدا بەشێوەیەکی بەرفراوانتر دێینەوە سەری، گشتگیر یکردن پەیوەندی هەیە بەزیاد کردن و دیاریکردنەوە، هەروەك چۆن لە ڕەتکردنەوەدا ڕوودەدات، خەڵکی لە گشتگیریکردندا هەمیشە هۆکارە بنەڕەتیەکان دە شارنەرە و دەیکەن بەژێرەوە لە پێناوی بەدیهێنانی ئەو شتەی کە خۆیان دەیانەوێت.

لێرەدا دوو ئاست هەیە بۆ دیاردەی گشتگیریکردن:

١- پێوەرە گشتیەکان.

٢- هۆکارە شێوەییەکان.

١- پێوەرە گشتیەکان:

ئەو پێوەرە گشتیانەی کە باوون وەك: ((هەموو))، ((هەمیشە))، ((هەرگیز))، ((هیچ کەسێك)).. بەم جۆرە پێوەرانە و چەند شتێکی تریش خەڵکی ئارەزوو دەکەن بۆ زیادەڕۆیی و هەڵەشەکاری لەو شتانەدا کە هەستی پێدەکەن، ئەوەش بە هۆی بەکارهێنانی نەبەراتی دەنگیان. هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ ئەم گشتگیری کردنەدا حاڵەتێکەو زیاد لە پێویست گرنگ، بۆ گەیشتن بە بەدەست هێنانی گەورەترین ژمارەی دیاریکردن، دەتوانرێت جێبەجێکردنی ئەمەش لەم بوارانەدا بێت: -

(ا) ـ هەڵەشەکاری لە گشتگیریدا

نموونە: کەس منی خۆش ناوێت.

وەڵامی نمونەی وردبینی کراو: هیچ کەس، هیچ کەس ؟

بە هەموارکردنی وشەی بەکارهێنراو، بەشداری دەکەیت لە ئاوڕدانەوە بۆ هۆکاری زیادەڕەوی... بە دڵنیاییەوە هەندێك کەس هەن لە شوێنی وادان کە گرنگیان پێ نادرێت. وایان لێدێت هەست بەو حاڵەتە بکەن.

(ب)ــ پرسیارێك دەست بدات بۆ((هەرکاتێکی ڕابردوو؟))

نموونە: هەرگیزاو هەرگیز هیچ شتێکی ڕاستم نەکردووە.

وەڵامی وورنبینی کراو: ئایا شتێکی ڕاستت ئەنجام داوە، لە هەر کاتێکی ڕابردوودا، ئەگەر بۆ تەنها جارێکیش بوو بێت؟

٢- هۆکارە شێوەییەکان:

هۆکارە شێوەییەکان ئەو پەیڤانەن کە بەڵگەن لەسەر دەست نیشانکردن.

لێرەدا دوو هۆکاری شێوەیی باس دەکەین:

(ا) – هۆکاری شێوەیی بۆ حاڵەتی زۆر پێویست وەك: ((نا توانم، مەحاڵە، ئەوەپێویستە)).

(ب) – هۆکاری شێوەیی بۆ گونجان و نەگونجان وەك: ((ئەوە دەگونجێت، ئەوە نا گونجێت یان ئەوە مەحاڵە)).

جێبەجێ کەری نموونەی ووردبینی کراو کار دەکات لەگەڵ ئەم جۆرە دەست نیشانکردنانەدا بەشێوەی دانانی پرسیار: ((ئەو شتە چیە دەبێتە ڕێگرت ؟))یان((چی ڕوودەدات ئەگەرتۆئەوکارەئەنجام بدەیت؟)).

پرسیاری یەکەم کەسی پرسیار لێکراو دەگەڕێتەوە بۆ ڕابردوو بۆ دۆزینەوەی ئەو ئەزموونەی کە لەسەر بنەمای ئەو ئەزموونە ئەم گشتگیریەی بۆ بەکاردێت. بەڵام پرسیاری دووەم کەسی پرسیار لێکراو دەگەڕێتەوە بۆ ئایندە بۆ ئەوەی بیر بکاتەوە لە ئەنجامە ئەگەریی و ڕووداوەکان.

نموونەی یەکەم / ناتوانم ئەوە بکەم

وەڵامی نمونەی وردبینی کراو: چی دەبێتە ڕێگرت ؟.. یان چی ڕوودەدات ئەگەر تۆ ئەو کارە ئەنجام بدەیت ؟

نموونەی دووەم / مەحاڵە بتوانم ئەمڕۆ ئەم ڕاپۆرتە تەواو بکەم.

وەڵامی نمونەی وردبینی کراو: چی دەبێتە ڕێگرت ؟.. یان چی ڕوودەدات ئەگەر تۆ ئەو کارە جێبەجێ کەیت ؟.. یان ئەی چی ڕوودەدات ئەگەر تۆ ئەو کارە ئەنجام نە دەیت ؟

شێواندن (قسە هەڵگێڕانەوە)

لە شێواندن (لادان) دا پەیوەندیەك هەیە بە مانای زانراوەوە ــ یان بە مانای وشەکەوە ــ لەو حاڵەتەشدا کە ئێمە بە لامانەوە گرنگە و بایەخی پێ دەدەین بریتییە لە مانای شێوێنراو یان هەڵگێڕانەوەو تێکدانی وشەکە.

ئەم پێکهاتەیەش چوار ئاستی هەیە: -

١- خوێندنەوەی بیرو بۆچوون.

٢- بەجێهێنانی نادیار.

٣- یەکسانی تێهەڵکێشکراو.

٤- هۆ و ئەنجامەکەی.

١- خوێندنەوەی بیرو بۆچوون: -

مەبەست لە خوێندنەوەی بیرو بۆچوون یان (بیرو ڕا) بریتیە لە بوونی ئەو زانیاریەی کە لە تواناماندا بێت تێبگەین لە بیرکردنەوەو هەستی کەسی بەرامبەر بەبێ پەیوەندیکردنی ڕاستەوخۆ بەو کەسەوە، ئەگەر هاتوو خەڵکی لە سەر بنەمای خەون و خەیاڵ هەڵسوکەوتیان کرد لە

جیاتی زانیاریەکان و لە توانایاندا بوو لەم بوارەدا کاری زۆر ئەنجام بدەن بۆ ڕاکێشانی کەسانی ترو دەستە مۆ کردنیان، ئەوا لەم بارەدا ئەو کەسەی هەڵدەسێ بەجێبەجێ کردنی نموونەی وردبینیکراو پرسیارەکەی خۆی ئاڕاستە دەکات بەم شێوەیە: ((لە چ ڕوویەکەوە بە شێوەیەکی تایبەت شت دەزانیت ؟))هەروەها بە هەڵس و کەوت کردنت لەگەڵ کەسانی بیر و ڕا خوێنەرەوە دا یەکەم شت وا یان لێدەکەیت دەرك بە ماوەی بانگەشە پڕوو پوچەکانیان بکەن ئەوەش بە هۆی زانینی ئەو شتانەوەیە کە لە بیرەوەری مرۆڤدایەو ڕەگی داکوتاوە.

نموونەی یەکەم / من دڵنیام لەوەی کە تۆ دەتوانیت زاڵ بیت بەسەر ئەو تێڕوانینەدا کە من هەستی پێدەکەم.

وەلامی نموونەی ووردبینیکراو: چۆن دەتوانیت بە شێوەیەکی دیاریکراو دڵنیابیت لەوەی کە من ئەو شتە دەبینم وا تۆ هەستی پێدەکەیت ؟

نموونەی دووەم / دەزانم مەبەستی چیە.

وەلامی نموونەی ووردبینیکراو: چۆن دەتوانیت بە شێوەیەکی تایبەت بزانیت کە ئەو مەبەستی چیە ؟

نموونەی سێهەم / دەزانم چ شتێك باشە بۆ ئەو.

وەلامی نموونەی ووردبینیکراو: چۆن دەتوانیت بە شێوەیەکی تایبەت کە بزانیت ئەو شتە باشە بۆ ئەو؟

٢- بەجێهنانی نادیار:

ئەمانە چەند بڕیارێکی سادەن خەڵکی بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆیان بەکاری دەهێنن. لادان لە بەجێهنانی نادیاردا هەمیشە وا لە خەڵکی دەکات کە بنەما گشتیەکان بچەسپێنن و پێڕەوی بکەن. هەڵسوکەوتی بەبنبەست هاتوو لەگەڵ ئەم بارودۆخەدا وا لە خەڵکی دەکات دەرك بەوە بکەن کە لە هیچ و خۆڕایی بنەماو بیر و ڕایەکی تایبەت بە خۆیان پێك هێناوە بۆ واز هێنان لە کەسانی ترو بەپێی ئەو بنەماو بیرو ڕا تایبەتەی خۆیان هەڵسوکەوت دەکەن و دەجوڵێنەوە. لەم حاڵەتەدا پرسیاریان لێ بکە: ((بەکام یان بەپێی کام ؟))یان((بەکام پێڕەو ؟))بەم جۆرە شێوازە خەڵکی بانگ هێشت دەکەیت بۆ بەر پرسیارێتی بوونیان لە بڕیارو جوڵانەوە کانیان.

نموونەی یەکەم / شتێکی جوان نیە بە پەلە قسە بکەیت.

وەڵامی نموونەی ووردبینیکراو: بەکام ڕێسا ؟

نموونەی دووەم / ئەوە ڕێگای ئەنجام دانی ئەو کارەیە.

وەڵامی نموونەی ووردبینیکراو: بەپێی کام یاسا ئەوە ڕێگای ئەنجامدانی ئەو کارەیە؟

نموونەی سێهەم / ئەم پرسیارە هیچ نرخێکی نیە.

وەڵامی نموونەی ووردبینیکراو: لەسەر چ بنەمایەك ئەم پرسیارە هیچ نرخێکی نیە؟

٣- یەکسانی تێهەڵکێشراو:

ئەم جۆرە دەگەڕێتەوە بۆ لێکدانەوەی ئەزموونە ڕاستە قینەکان لەسەر بنەمای دەرکەوتووی ڕاستەوخۆ. ئەگەر هاتوو یەکێك لە ئەزموونەکان ڕاستەقینە بوو، دەشێ ئەوانی تریش بەهەمان شێوە ڕاست و حەقیقی بن. هەڵسوکەوتکردن بۆ چەسپاندن و جێبەجێکردنی نموونەی وردبینیکراو لەگەڵ ئەم جۆرە حاڵەتەدا بە دەربڕینی پرسیارێك دەبێت کە لە ناوەڕۆکدا لەسەر پەیڤی((چۆن)) خۆی نمایش دەکات وەك: نموونەی یەکەم/ **هەمیشە تۆ هاوار دەکەیت و دەقیڕێنی دەلێیت ــ تۆ ڕقتە لێم.**

وەڵامی نموونەی ووردبینیکراو: چۆن تەنها قیڕاندن بە سەرتا دەبێتە نیشانەی ڕق لێ بوونم لێت.

نموونەی دووەم/ لە کاتێکدا قسەی لەگەڵ دەکەم، ئەو بۆ شوێنێکی دووردەڕوانێ و گرنگی بەمن نادات.

وەڵامی نموونەی ووردبینیکراو: چۆن ئەو دەڕوانێت بۆ شوێنێکی دوورو ئەمەش دەبێتە بەڵگە لە سەر گرنگی نەدانی بە تۆ؟

٤- هۆو ئەنجامەکەی:

هۆو ئەنجامەکەی ئەو مانایە دەبەخشن کە یەکێکیان دەبێتە هۆکاری وەڵامدانەوەی کاردانەوە لە ئەویتریاندا، لەڕاستیدا دەستنیشانکردنی هەریەکە لەهۆوئەنجامەکەی لە وەڵامدانەوەو بە پیرەوە چووندا،

تێڕوانینێکە بۆ هۆکاری کاریگەری هەڵچوون و کاردانەوە. بۆ زاڵ بوون و سەرکەوتن بەسەر ئەم کێشەیەدا پێویستە لەسەرچەسپێنەرو جێبەجێکەری نموونەی وردبینیکراودا بەزینە بۆ ڕەگی بابەتە کەو پرسیارەکە ئاوا دەبێت: ((چۆن (س) دەبێتە هۆی (ص) ؟)).

نموونەی یەکەم/ تۆ بێ هیوام دەکەیت.

وەڵامی نموونەی ووردبینیکراو: چۆن من بێ هیوات دەکەم؟.. یان چۆن دەگونجێت کە من تۆ بێ هیوا بکەم یان نا ئومێدت بکەم؟

نموونەی دووەم/ وام لێدەکات کە هەست بە هەڵەی خۆم بکەم.

وەڵامی نموونەی ووردبینیکراو: چۆن ئەو وات لێدەکات کە تۆ خۆت بە هەڵە بزانیت ؟

نموونەی سێهەم/ من غەمبارم چونکە تۆ دواکەوتی و درەنگ هاتیت.

وەڵامی نموونەی ووردبینیکراو: چۆن بڕیار دەدەیت کە دواکەوتنی من بۆتە هۆی غەمباریی تۆ ؟

دەربڕینی ئەو زمانەی زۆرینەی خەڵك بەکاری دەهێنن شتێکی تەواوپێچەوانەو جیاوازە لەوەی کەدەبێ وەك پێویست دەربڕدرێت و مانا بەخش بێت. بەهۆی بەکارهێنانی پرسیاری نموونەی ووردبینیکراوەوە بۆت دەردەکەوێت و بە تەواوی هەست دەکەیت لە دەربڕینی زمانی ئەو کەسەی کە پێویستە لە سەری وەڵام بداتەوە بە شێوازێکی گونجاو.

جارێکی تر، هەموو ئەمانە بە ئامانجی دەستەبەرکردنی پەیوەندیەکی باشە بۆ تۆو هەموو کەسێك.

بۆ زیاتر شارەزایی و ڕێنماییت بڕوانە ئەم خشتەیەی خوارەوە کە بریتیە لە پوختەیەکی کورتکراوەو بە سوود بۆ دووبارە گەڕاندنەوەو باسکردنی خاڵە گرنگەکان لە نموونەی ووردبینیکراودا.

خشتەی نموونەی ووردبینیکراو Meta — Model

١- ڕەتکردنەوەی (کۆی زانیاریەکان)

ڕتکردنەوە بە بەراوورد

من زۆر زیرەکم

- بە بەراوورد لەگەڵ کێ؟
- بە بەراوورد بە چی ؟

ڕەتکردنەوەی سادەو ساکار

من تووڕەم

- کەی و کەی ؟
- بەرامبەر بەچ شتێك ؟

نا ئامادەیی ئاماژە پێکراوی مەرجەعی.

خۆشی ناوێم

- بەشێوەیەکی دیاریکراو کێ خۆشی ناوێت؟

کردارە دەست نیشان نەکراوەکان

خەمبارم دەکات

- چۆن بەشێوەیەکی دیاریکراو خەمبارت دەکات ؟

٢- هەموارکردن (گشتگیریکردن)((دیاریکردنی نموونەی قسە پێکراو))

هۆکارە شێوەییەکان بۆ پێویست بوون و تواناداری لەسەر ئەوەی.

ناتوانم، دەتوانم، دەشێت، مەحاڵە

- چی تۆ ڕادەوەستێنێت ؟
- چی ڕوودەدات ئەگەر ئەو کارە بکەیت / یان نەیکەیت ؟

پێوەرە گشتیەکان

ئەو هەمیشە دوا دەکەوێت

- هەمیشە.. هەمیشە ؟
- ئایا ڕوونەداوە لە هەرکاتێکی تری ڕابردوودا دواکەوتبێت ؟

٣- لادان (ئەو ووشانەی ماناکانیان شێوێنراوون)

بەجێهێنانی نادیار **ئەو قسەیە شایانی کردن نیە** • **بەپێی کام ڕێسا ؟**	خوێندنەوەی بیرو ڕاکان **دەزانم چیت دەوێت** • **چۆن دەزانیت بە شێوەیەکی دیاریکراو ؟**
هۆ و ئەنجامەکەی **شێتم دەکات** • **بە شێوەیەکی دیاریکراو ئەو چۆن شێتت دەکات ؟**	یەکسانی تێهەڵکێشکراو **ڕقیەتی لێم** • **کێ یە ئەو کەسەی کە ڕقی لێتە ؟**

نموونەی ووردبینیکراو کۆمەلێك شت لە خۆ دەگرێت کە ئەوانەش دەچنە بواری پەرەپێدانی پەیوەندیکردن و گەیاندن و گرتنی کە لێنەکانی پەیوەندیکردنە خراپ و زیان بەخشەکان یان نا شایستەکان (نەگونجاوەکان).

لەگەڵ مەشقکردنت لە سەر نموونەی ووردبینیکراو، بە شێوەیەکی تایبەت ئاوڕ بدەرەوە بۆ چالاکیە ناوەکیەکانت بەڵام وووریابە لە چوونە ژوورەوە یان و دەرکردنی بڕیار.. هەروەها لە پاشاندا نموونەی ووردبینیکراو دەبێتە یارمەتی دەرت بۆ مانەوەت لە مەداری دەرەکی خۆتدا بۆ ئەزموونە هەست پێکراوەکان.. لە لایەنی دەرەکیدا سەرنج بدە کە چۆن نموونەی ووردبینیکراو کار ئاسانیت بۆ دەکات لە بواری کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر خەڵك، بەبێ ئەوەی ڕۆبچیتە ناخی قولاییەکانی دەروونی خەڵکەوە.

ئەگەر کەسێك بۆ نموونە ووتی: ((من دەترسم لە کۆ بوونەوە مرۆییەکان))تۆ دەخاڵەت مەکە لەلایەنی دەروونی ئەم کەسەو پێی مەڵێ: ((من ئەوە دەزانم بە ڕاستی جێگەی پێزانینە)) لەوانەیە ئەو بیرو بۆچوونەی تۆ زیاتر ئەو کەسە شپرزە بکات و کۆت و بەندی بۆ دروست کات هەلێ پەیوەندیکردنی باشی لە کیس بدات، بەڵام بە بەکارهێنانی نموونەی ووردبینیکراو دەتوانیت پرسیار و وەڵام بخەیتە بەردەمی هەر کەسێك و بەرەنجامی زانیاری زیاتر تێدا فەراهەم بێنیت و یارمەتی ئەو کەسە بدەیت بە دانانی ژمارەیەکی زۆر لە دیاریکردن و هەڵبژاردن بخەیتە بەردەمی. دەتوانیت بەم جۆرە پرسیارانە هاوکارو یارمەتیدەربیت: ((چۆن بە شێوەیەکی دیاریکراو ؟))یان((چیە ئەو شتە بە شێوەیەکی تایبەت ؟)).

ئەم دوو خاڵە لە یاد مەکە:

* بە شێوەیەکی زیادە ڕەوی نموونەی ووردبینیکراو بەکار مەهێنە ؟

* ئەم ڕێگەیە بەکاربهێنە بە ژیری و زیرەکی و بە گەڕخستنی نەبەراتی دەنگ و دەربڕینەکانی ڕووخسار (دەم و چاو) و جوڵانەوە گونجاوەکان.

ئێستا ئامرازەکانی پەیوەندیکردنی زۆر بە تواناو چالاکت لە بەردەستدایەو بەکاریان بێنە، قسەی لەگەڵدا بکە، سەرنجی لێ بدەو پرسیارە ڕاست و دروستەکان دەربڕەو مەترەحیانکە. بیرت نەچێت بۆ دەستەبەرکردنی زانیاری کامڵو تەواو، شارەزاییەکانی خۆت پەرە پێ بدەو توانای تایبەتمەندی نموونەی ووردبینیکراو بە کردەیی بەکاربێنە پاشان دەبینیت چۆن چێژ و لەزەت وەردەگریت لە ناوبانگی سەرکەوتن لە پەیوەندی مرۆییدا.

دەروازەی چوارەم

سەرکەوتن لە هونەری پەیوەندیدا

((تەنها شتێك نیە تۆداببڕێت و نەتوانیت لەم دنیایەدا بەدەستی بێنیت، مادام تۆ زەینی خۆت بڕوای بە توانای بەدەست هێنانی هەیە))

ـ رۆبەرت کولییە ـ

ستراتیژیەتی نەهێشتنی کێشەکان

((بەرگریکردن بریتیە لە گۆڕینی بیر کردنەوە بۆ هەستکردن، ئەگەر بیر کردنەوەو بیرۆکەش گۆڕا بۆ لەدایك بوونی بەرگریکردن، ئەوا بەرگریکردن لە ناودەچێت ودەتوێتەوە))

ــ بۆب کۆنکلن ــ

زوو بێت یان درەنگ تا ئێستا، هەر دەبێت تووشی بەرەنگار بوونەوە بوو بیت، بۆیە پێشتر ئەو ئامرازو هۆکارانەمان خستە پێش چاوت بۆ ئەوەی بتوانیت وا بەستە بیت لە زاڵبوون و بڕیاردان و کار دانەوەو هەڵچوونەکانت و پێداگیری و دەرککردن و ڕێز و جیا کردنەوە بە ڕێژەی ئەو ڕووبەڕوو بوونەوەیەی کە چاوەڕوانت دەکات. هەوەها پێشتر چەمکەکانی پەیوەندیکردنت پێشکەشکرا بۆ ئەوەی ببێتە پشتگیریکردنت لە ئاڕاستە کرنی تواناکانت بەرەو ڕووی بەدیهێنانی ئامانجەکانت بۆ دوور خستنەوەت لە ڕوودانی هەلاوسانی کێشە چێوە دارەکان. لە بەشی پێشوودا هەڵساین بەجەختکردنەوە لە سەر پرۆسەی سیستەمی نمایشکاری و دڵنیایی زمانەوانی و بەکارهێنانی تیلە نیگاکانی چاوو ستراتیژیەتی بنیاتنانی پەیوەندی مرۆڤایەتی و هەرسێ پەیڤە کە بۆ پەیوەندیکردن و نموونەی ووردبینیکراو... بە پێڕەوکردن و ئەنجامدانی ئەم هەموو ئامرازوهۆکارانە دەتوانیت ببیتە بەناوبانگترین و

دەرکەوتووترین مامۆستا لەمامۆستایانی پەیوەندیکردن لە جیهاندا و لە هەمووشیان سەرکەوتووتر و داهێنەر تر بیت.

هەروەك((کولێیە)) دەڵێت: ((**هیچ شتێك نیە بتوانێت تۆ دا ببڕێت لە بە دەست هێنانی ئەو شتانەی کە خۆت دەتەوێت**)). پاشان ڕوونکردنەوەو زانیاری زیاترت پێدە بەخشین بۆ بە دەست هێنانی شتی زیاتر و هەر لێرەشەوە دەست دەکەین بە باسکردنی سترا تیژیەتی نەهێشتنی کێشەکان، ئەو سا فێر دەبیت کە چۆن خۆت دەپارێزیت لەگەڵ کەسانی تووڕەو مەترسیەکانیان برەوێنیتەوە و یارمەتیدەریان بیت بۆ جەخت کردنەوە و پێداگیری لەسەر نەهێشتنی کێشەکانیان و پەیوەندیان گریێ بدەن بە کاردانەوە پۆزەتیڤ و ئەرێنیەکانی ژیانەوە، بەم جۆرەش دەبیتە پردی پەیوەندی بۆ ئەو کەسانەو دەیانگەیەنیتە دوا وێستگەی تۆکمە و داڕێژراو لەسەربنەمایەکی ڕاست و دروست، لەمەوپاش خشتەیەك دەخەینە پێش چاوت کەوێنەیەکی هەمەلایەن و هەموار کراووت دەداتی سەبارەت بە ستراتیژیەتی نەهێشتن و قەلا چۆ کردنی کێشەکان. پاش ئەوەی پێداگیریت لەسەر کردو وشە سەرەکیەکانت بەرجەستە کرد لە خۆتدا ئەوا دوای ئەوە بە درێژی لەسەر هەر یەکە لەو بڕگانە دەدوێین و شیان دەکەینەوە بە ڕاڤەکارییەکی زۆر پێویستەوە.

خشتەی ستراتیژیەتی نەهێشتنی کێشەکان

١- دابـــــــــــــڕان

٢- پوچەڵکردنەوەی کاردانەوەی نەرێنی

٣- پێداگیری لەسەر نەهێشتن

٤- گرێدان و پەیوەندی دروستکردن بە کاردانەوەی ئەرێنی

١- دابڕان:

بۆ نموونە هەندێ لە تەماشا چیانی فلیمە ترسناك و ئەكشن و پۆلیسیەكان وەردەگرین، ئەوانەی كەتا درەنگانێكی شەو دادەنیشن بەدیار شاشەی تەلەفزیۆنەكانیانەوە بۆ سەیركردنی ئەو جۆرە فلیمانە تادوا چركە ساتی تەواو بوونی فلیمەكە، بەڵام سەیر دەكەیت بە هۆی ناو بڕێكی ریكلامەوە لەلایەن پرۆگرامەكانی تەلەفزیۆنەكەوە لە پڕ فلیمەكە ڕادەگیرێت و ئەو ریكلام و پڕوپاگەندانە بۆ ماوەیەكی كەم نمایش دەكرێت، وا ڕێدەكەوێت هەندێ جار ئەو جۆرە كەسانە لە كاتی ئەو ریكلامەدا دەچنە دەرەوە بۆ گەرماو یان بۆ W.C یان بۆ چێشتخانەی ماڵەكەیان، گەر سەرنج بدەیت ئەوا نە لەوكاتانەدا دەڕوانن بۆ دەورو پشتی خۆیان زۆر بە ترس‌و بیمەوە و تارمایی و سێبەریان لێ دەبێت بە ڕاست و وا دەزانن ئەوە كەسێكی دڕندە یان دێوو درنجێكە پەلاماریان دەدات، یان بەسێبەرەكانی خۆیان وا دەزانن كەسێكی ڕاستەقینەیە و لە پشتیانەوە دەڕوات و نیازێكی خراپی هەیە، تەنانەت لە شەودا ناوێرن سەیری ئاوێنەش بكەن و ڕووخساری خۆیان ببینن، لە پێناوی دوورخستنەوەی وەهم و خەیاڵاتی ئەم جۆرە كەسانەو ترس و لەرزیان لە دەوروبەری خۆیان ناچار دەبن شەو تا بەیانی گوڵۆپی هەموو ژوورەكانیان بەكراوەیی دەهێڵنەوەو نایان كوژێننەوە و لە تاریكی دەترسن. كەچی لەلایەكی ترەوە كۆمەڵێك خەڵكی تر هەن پێكەنینیان بەم جۆرە كەسانە دێت و سەیری ئەو

فلێمانەش دەکەن و هەر بەلاقرتیشەوە دەڕواننە ڕووداوی نێو فلێمەکان و هیچ جۆرە ترس و بیمێکیش دایان ناگرێت و مێشێك میوانیان نیە لەو بارەیەوە.

جارێکیان خۆم و سەرجەم خێزانەکەم سەیری فیلمێکی((تایتانیك)) مان دەکرد، ئەوە بوو لەو کاتەدا یەکێ لە کچە دووانەکەم کە ناوی((نەرمین)) ە دەگریاو فرمێسکی دەڕشت لە کاتی بینینی فیلمەکەدا، بەڵام کچەکەی ترم((نانسی))پێکەنینی دەهات بە فیلمەکە. منیش پرسیاری ئەو هۆکاری پەرچە کرداره جیاوازەم کرد لە هەر دووکیان و لە وەڵامدا بۆم دەرکەوت((نەرمین)) بە هەموو هۆش و هەستیەوە پەیوەست بووە بە فیلمەکەوەو بەشدارە لەگەڵ هەموو کاردانەوەکانی نێو فیلمەکەدا و تەنانەت خۆی لێ بۆتە کەسێك لە بەشدار بووانی فیلمەکەو بەسەرهاتی چیرۆکی ناو فیلمەکەش، چرکە بە چرکە لەگەڵیا دەژی و هەست و سۆز و ویژدانی خۆی بۆ تەرخانکردووە...کەچی لەلایەکی ترەوە خوشکەکەی تری واتە ((نانسی)) بە شێوەیەکی دا بڕاو سەیری فیلمەکە دەکات و بە تەواوی دابڕاوە لە ڕووداوەکانی نێو فیلمەکە. سەرەنجام مشت و مڕێك پەیدا بوو لە نێوان((نەرمین)) و((نانسی)) دا هەر یەکەیان ئەویتریانی تاوانبار دەکرد بەشتێك، بۆ نموونە((نەرمین)) هەڵدەسا بە تاوانبار کردنی ((نانسی)) خوشکی بەوەی کە هیچ جۆرە هەست و سۆزێکی تیا نیە و کەسێکی دڵ ڕەقەو دوورە لە عاتیفەوە، لە هەمان کاتدا((نانسی)) هەڵدەسا بە تاوانبار کردنی((نەرمین)) ی خوشکی بەوەی کە ئەو کەسێکی لاوازەو لەسەر هەست و عاتیفە دەژی و لە خۆڕایی خۆی سەرقاڵکردووە بەو شێوە خەمۆکیە بە فیلمەکەوەو ئەو ڕووداوانە دوورن

لە ڕاسستیەوەو ئەوە ناهێنێت بەو شێوەیە تەسلیمی لایەنی سۆزداری ببیت و دەست کەیت بە گریان بەدیار فیلمەکەوە... لەم نموونەوە بۆمان دەردەکەوێت کە یەکێك لە خوشکەکان بە تەواوی پەیوەستە بە ڕووداوەکانی فیلمەکەوە و لەگەڵ ئەزموونەکەدا دەڕوات بە تەواوی و بێ دابڕان، بەلاّم بە پێچەوانەوە ئەویتریان دابڕاوەو کاردانەوەکانی بۆ فیلمەکە لە بارێکی بێ لایەندایەو ئەو جۆرە پەیوەست بوونەی بۆ فیلمەکە نیە وەك لە خوشکەکەی تریدا هەیە و بە دیمان کرد.

زۆر جار پیشاندەرانی فیلمە سینەماییەکان هەڵدەسن بە وورووژاندنی خەڵك لە کاتی ڕووداوەکانی نێو فیلمەکەدا ـــ ئەمەش بە هۆی بەرز کردنەوەی دەنگی فیلمەکە بە هۆی بڵندگۆی نێو سینەماکەو بەکارهێنانی بلاجیکتۆرە سێ ڕوویەکان کە لەسەر شاشەی سینەماکەوە بە هەر چوار لادا دەسوڕێن بۆ سەرنج ڕاکێشانی بینەرانی فیلمەکان ـــ بەلاّم لە ڕاستیدا کار ساز چیەکانی سینەماکاران هەڵدەسن بە ئامادە کردنی ئەو ڕووداوانە بە شێوەیەی تایبەت و بەکاری دەهێنن بۆ دروست کردنی کاردانەوەو سەرنج ڕاکێشانی بینەران، بەم کارەش سەرەنجام تەماشا چیانی ئەم جۆرە فیلمانە تووشی پەرچە کردار دەبن و هەست بە کاردانەوەی نەرێنی و نێگەتیڤ دەکرێت تیایاندا.

ئەمەی لە پێشەوە باسمان کرد ڕاڤە کردنێکی درێژ بوو سەرەڕای ئەوەی کە ئەم ڕاڤە کردنە پەیوەندیەکی ڕاستەو خۆی بتەوی هەیە بە ستراتیژیەتی چارەسەرکردنی کێشەکانەوە، بۆ نموونە ئەگەر تووشی ڕووبەڕوو بوونەوە یەك بوویت لەگەڵ هەر کەسێکدا، ئەوا پەیوەندی بکە و وابەستەی ئەوهەست و سۆزە نێگەتیڤانەبە کە لە ئەنجامی

قسەکانی ئەو کەسەدا دەبنە پاڵنەرت و دەتجوڵێنن بۆ کاردانەوەی بەرامبەر، پاشان بەپێی پێویست بچۆ بە تەنگ کێشەکەوەو قسەی تێدا بکە دور لە هەڵەشەیی.. خێرا لەوحاڵەتەدا بەرگری تەنها لەخۆت یان لە گۆشە نیگای خۆت مەکە دژی بەرامبەرەکەت، بەڵکو لە باتی ئەو کارە جەخت بکەرەوە یان پێداگیری بکە لەسەر ڕاگەیاندن و ئەنجامەکەی.

لێرەوە ڕۆلیٚ دابڕان دێتە پێشەوە بۆ باسکردن.. ئەوەش بە بەکارهێنانی پەیوەندی بەو ئاراستەیەی کە لە کۆتایی (دەروازەی دووەم) دا گفتوگۆمان لەسەر کردو شرۆڤە کرا، پاشان بڕیاردان و زاڵ بوون دەکەوێتەوە سەر خۆت، ئەگەر کاتێکی زۆری لیٚ بردووی بۆ خوێندنەوە و لێتێگەیشتن و هێشتا وەکو پێویست نەهاتوویتە ژێر بار، ئەوا دیسان بیخوێنەرەوە و بە ووردی سەرنج لە بڕگەکانی بدەو هەوڵدە لە پەیوەندیەکی نوێدا بیت بەردەوام لەگەڵ بابەتەکەدا بۆ ئەوەی پەیوەندی زاڵ بوون و بڕیاردان لە خۆتدا مسۆگەر بکەیت و کارا بیت لە ئەنجامدانی بواری پراکتیکدا. ئێستا لە پاش چەسپاندنی ئەو پەیوەست بوونە لە خۆتدا، لە دووی شوێنێکی بێدەنگ و ئاسودە بگەڕێ کە هیچ کەس نەتوانێت هەراسانت بکات و بەلانی کەمەوە بۆ ماوەی ٢٠ بیست خولەك لەو شوێنەدا دانیشەو بمێنەرەوە و هەناسە بدە بە هەناسە دانێکی قووڵ و هەردوو چاوت داخە و لە خەیاڵی خۆتدا وای دابنێ لە حاڵەتی ڕووبەڕوو بوونەوەدایت و خۆت بۆ سازداوە، پاشان لە ئەندێشەی خۆتدا بۆت دەردەکەوێت کە تۆ پەیوەندی خۆت یان (وابەستە بوونی خۆت) بەکار هێناوەو خۆت بە تەواوی دابڕیوە لە هەڵوێستە نارەحەت و ناخۆشەکان، ئەو سا تەماشای خۆت دەکەیت و

خۆت دەبینیتەوە کە لە بارو دۆخێکی زۆر زاڵ و سەرکەوتووی ڕەهادایت بەسەر هەڵوێستەکەدا واتە (بەسەر ڕوو بەڕوو بوونەوەکەدا).

هەموو ئەو شتانەی کە پێویستت دەبێت بۆ خۆت ڕزگار کردن و دابڕانت لە هەستکردن بە کارە نەرێنی و خراپەکان و خۆ پاراستن لێیان بریتیە لە مەشق و ڕاهێنان، لە بەر ئەوە هەمیشە بەردەوامبە لەسەر مومارەسەی ئەزموونی عەقڵ و زەینی خۆت و بەکاری بهێنە لە هەموو هەڵوێستەکانی ڕووبەڕوو بوونەوەدا. لە ڕاستیشدا ئەوەی کە ئەنجامی دەدەیت لە مەشق کردن و بەرنامەی عەقڵی هۆشیاری (ئاگایی و نا ئاگایی)ی خۆت بۆچارەسەر کردنی هەڵوێستە دژو ڕووبەڕووبونەوەکانە بە هەموو هێزو ووزەو تواناتەوە بۆتێك شکاندنیان. لەو کاتەدا دەتوانیت زاڵبیت بەسەر وەرگرتنی هەر جۆرە هەڵوێستێکی گونجاو دا بۆ چارەسەری کێشەکەت و پێویستت بە هیچ شتێکی نامۆ و کوتو پڕ نیە بەرامبەر بە هەر شتێك بۆ بەرەنگار بوونەوەو زاڵبوون بەسەر چارەسەر کردنیدا.

ئەمانەش چەند خالێکی ڕێنماییین بۆ پەیڕەو کردنیان لە کرداری دابڕاندا: -

١- پەیوەندیەکی زاڵبوون لە خۆتدا درووست بکە، ئاستی چالاکیە کەشی تاقی بکەرەوە.

٢- شوێنێکی ئاسوودەو هێمن و دوور لە ژاوەژاو بدۆزەرەوە بۆ جێبەجێ کردنی مەشق و ڕاهێنانی عەقڵ و ئاوەزت بۆ ماوەی ٢٠ خولەك.

٣- بە ئاسوودەیی و قوولیْ هەناسە بدە بە جۆرێك هەست بە حەوانەوە و ئیسراحەت بکەیت.

٤- هەردوو چاوەکانت لەسەر یەك دابخەو خۆت بخەرە هەڵوێستێکی رووبەڕوو بوونەوەوە... پاشان دەست بەکاربە لە بەکارهێنان و زاڵبوون بەسەر خۆتدا و خۆت بە جۆرێك بێتە پێش چاو کە ئیتر لەو پەڕی خاو بوونەوەو حەوانەوەی دەروونیدا بیت و پێداگریت لەسەر ڕاگەیاندن و لەهەموو ڕووەکانەوەئامادە ساز بیت و دابڕاو نەبیت لە هەستاوەریە نەرێنیەکان.. لە کۆتاییدا، دێت بە خەیاڵتدا کە چۆن هەست دەکەیت کێشەکانت چارەسەر کردووە و لە ناووت بردوون.

٥- هەردوو چاووت بکەرەوە بە هێواشی.

ڕۆژانە هەڵسە بە ئەنجامدانی ئەم مەشق و ڕاهێنانە، ئەمە سەرەڕای مەشقی عەقڵ و ئاوەزت... هەر بەو شێوەیە بەردەوام بەو دامەبڕێ لەسەر مەشقەکانت تاوات لێدێت ئەم کارە دەبێتە شتێکی سروشتی و چەسپاو لەلات و هەموو جەستەت بە درێژایی تەمەنت ئاشنای دەبێت.

٢- پوچەڵکردنەوەی کاردانەوەی نەرێنی:

مامەڵە کردن و هەڵسووکەوت لەگەڵ کەسانی تووڕەو ڕوو گرژدا بەواتای مامەڵە کردن و هەڵسوکەوت دێت لەگەڵ هەڵچوون و کاردانەوەکانیاندا. هەمیشە پەنا بەرە بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ کاردانەوەکاندا پێشئەوەی پەنا بەریتە بەر لۆژیك (منطق).. چونکە هەست و سۆزی زۆرینەی خەڵك لە زۆر جاردا زۆر توندو نەرێنیە (نێگەتیڤە)، دیارە ئەوەش بوارێك نارەخسێنێت بۆ قسە کردنی لۆژیکانە لەو جۆرە حاڵەتانەدا. بە ڕاستی کلیلی هەڵسوکەوتکردن

لەگەڵ هەڵچوون و کاردانەوەکاندا بریتیە لە پووچەڵکردنەوەی کاریگەریی ئەو هەڵچوون و کاردانەوانە.. بۆ بەدەست هێنان و روونکردنەوەی ئەمەش بۆ نموونە زانیاریت لەسەر کێشەیەك وەرگرەو هەست و سۆزی خۆت لەگەڵ ئەو کەسەدا بخەرە کارو بەشداری خەم و ئازارەکانیانی بە.

لێرەدا دەبێ جیاوازی بکەین لە نێوان سۆز دەربڕین لەگەڵ کەسێك و بەشداری کردن لە خەم و ئازاری کەسێکدا. چونکە هەردوو وشەکە داتاشراوەی زمانی یۆنانین (گریکین)، لە هەست و سۆز دا دەڵێت: ((من لێت تێدەگەم)).. بەڵام لە بەشداریکردن لە خەم و مەینەتیدا دەڵێین: ((من بە تەواوی هەست بەو شتە دەکەم کە تۆش هەستی پێ دەکەیت)).

بۆ پووچکردنەوەی کاردانەوەی نەرێنی بە شێوەیەکی سەرکەوتوو، پێویستە لە سە.ت هەر دوو لایەنی سۆزداری و هاوبەشیکردن تێکەڵ بەیەك بکەیت و بەم جۆرە دەریببڕیت: ((من تێت دەگەم)) یان((من دەتوانم لە تۆ بگەم و هەست بەوەش دەکەم کە تۆ هەستی پێ دەکەیت)).

هەندێ کەس وای بۆ دەچن کەئەم پەیڤە بەکاربهێنن: ((من لەگەڵتام یان منیش هاوڕێتم))، بەڵام لەم بارەدا هەروەك لە بەشێکی تایبەت بە نموونەی ووردبینیکراو دا بە تەواوی ئاماژەمان پێدا، ئەم وشەیە مانایەکی بەرفراوانی هەیە، چونکە دەشێ ئەم وشەیە سنوورێك بۆ دیاریکردن و هەڵبژاردنی شتەکان دابنێت هەروەها دەشکونجێت لە کاتی ووتووێژدا وەکو دژێك بەکاربهێنرێت بۆ نموونە کاتێك ووتت: ((من دەرك بە گۆشە نیگای تۆ دەکەم)).. یان((دەزانم تۆ دەڵێی چی))

بەڵام لەم حاڵەتەدا خۆ تۆ ئیجبار ناکرێیت کە دەبێ هەر ڕازی بیت بەو بۆ چوونەی ئەو، چونکە دەرگا لە بەردەمتا ئاوەڵایە و دووبارە دەتوانیت بلێیت: ((من بە تەواوی دەزانم تۆ دەلێ ی چی و دەرك بەو شتەش دەکەم کە تۆ بیری لێ دەکەیتەوە)).

لە بیرت نەچێت هەمیشە لە بارەی بێلایەنیدا بمێنەرەوە، هەر چەندە باجەکەش و نرخیشی گران بێت.. چونکە بێلایەنی تەنها رێگە چارەیە بۆ مانەوەو دوورە پەرێزیت لە قەیران و کێشەکان و پووچەڵ کردنەوەی کاریگەریی هەڵچوون و کاردانەوەکان.

٣- پێداگیری لەسەر نەهێشتن (چارەسەرکردن):

بۆ پیداگیری و سوربوون لەسەر نەهێشتن یان چارەسەرکردنی کێشەکان یەکێك لەم ستراتیژیانەی لای خوارەوە بەکار بهێنە: -

(أ) **بەشداریکردن:** لە پرۆسەی نەهێشتن یان چارەسەر کردندا کەسانێك لە خۆت نزیك بکەرەوەو بەشداریان پێ بکە لەو پرۆسەیەدا و لێیان بپرسە:((چۆنتان پێخۆشە ئەم هەڵوێستە چارەسەر کەین یان نەیهێلێن؟)) پاشان پرسیارەکە بە هەند وەربگرەو پێداگریی لەسەر بکە بە ئاڕاستەی چارەسەرکردنی داهاتوو یان ئایندەی ئەو هەڵوێستەو دووری خەرەوە لە هەڵاووسان و فوتێکردنی کاردانەوە نێگەتیڤ و خراپەکان. چونکە شێوازی بەشداریکردن وهاوکاریکردن سەرکەوتنێکی لەبەر چاوو دیاری لێ بەدی دەکرێت لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە ئارەزوی گوونجاویان هەیە بۆ نەهێشتن و قەڵاچۆ کردنی کێشەکان بە شێوەی عەقڵانی وگرنگی دان بە وردەکاری و سەرە داوەکانی نێو کێشەکانەوە.

(ب) تاکڕەوی لە نەهێشتندا:

بەر پرسیارێتی هەڵوێست بە تەواوی دەکەوێتە سەر پیشاندانی چارەسەرکردن و نەهێشتنی کێشە یان ئەو قەیرانەی کە ڕوو دەدات. چەمکی تا کرەوی لە چارەسەرکردن و نەهێشتندا بەڕێوە دەچێت لەگەڵ ئەو شێوازانەدا کە ئێمە ناو زەدیان دەکەین بە شێوازی هەڵسوکەوتی شۆڕشگێڕیی و تەقێنراوە.

هەمیشە کەسانی شۆڕشگێڕ وا هەست دەکەن کە هیچ کەس گوێیان لێ ناگرێت و دەنگیان نابیستێت، بۆیە وا دەزانن کە بە هیچ شتێك ناگەن.. بۆیە جێگەی سەرسوڕمان نیە ئەو جۆرە کەسانە هەمیشە پلەی تووڕە بوون و هەڵچوونیان زۆر زیاترە و کاردانەوەکانیان خۆی دەبینێتەوە لە چەند شتێکدا وەك بانگ کردن بە دەنگی بەرز و قیڕە قیڕو هات و هاوار و فڕێدانی هەر شتێك کە بەر پلیان کەوێت لەو کاتانەدا. نهێنی مامەڵە کردن و هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ ئەم دەستە یان گروپەدا کە هەڵسوکەوتیان بەم جۆرەیە، بریتیە لە بەکارهێنانی ستراتیژیەتی تا کرەوی بۆ چارەسەرکردن و نەهێشتن..هەروەها قسە کردن لەگەڵیان بە خێرایی و زۆر بەپەلە. چونکە شۆڕشگێڕان هەمیشە نەهێشتن یان چارەسەر کرنێکی کوتو پڕ یان دەوێت بۆ قەیران و ڕووداوەکان ! بۆ نموونە شتی لەم جۆرە یان پێ بلێ: ((ئێستا من لێرە دا بۆ چارەسەرکردنی ئەم هەڵوێستە ئامادەم و زۆر بە خێراییش ئەم کارە ئەنجام دەدەم)).. لێرەوە هەنگاو هەڵگرە بەرەو چارەسەرکردنی کێشەکەیان هەڵوێستە کە، چونکە شۆڕشگێڕان دەیانەوێت زۆر بە خێرایی و دەست بەجێ بەرەنجامی چارەسەرکردنەکە ببینن.

کەسانی خۆ بەخت کردو یان خۆتەقێنەرەوەی وەك شۆڕشگێڕان، چارەسەر کردنی کێشەکانیان دەستبەجێ دەوێت و هەروەها دەشیانەوێت هەست بە ڕێز لێگرتن بکەن لەو هەڵوێستەیاندا. بۆ نموونە ئەو دایکە گڕگرتووەو تووڕەو پەرێشانەی بەکوڕەکەی دەڵێت: ((من لە پێناوی تۆدا هەموو شتێك قبوڵ دەکەم کەچی تۆش گوێی نادەیتێ و کەمتەرخەمیت)). لە ڕاستیدا ئەم دایکە دەیەوێت گوێ بیستی شتێك بێت لەو بارەیەوە لە لایەن کوڕەکەیەوە، وەك پێی بلێت: ((**دەزانم دایەگیان ڕێزی بێ پایانم هەیە بۆت**))پاشان وشەی((**ئێستا**)) زیاد بکە بۆ ڕستەکە و بەکاری بهێنەو سەرنج بدە بزانە چۆن مانای ڕاگەیاندنی ڕستەکە دەستبەجێ دەگۆڕێت و کاریگەری هەیە لەسەر نەهێشتن یان تواندنەوەی کێشە و قەیرانەکە.

٤- پەیوەست بوون بە کاردانەوە ئەرێنییەکانەوە:

پاش دۆزینەوەی چارەسەرو نەهێشتنی ئاستە نگییەکان بۆ کێشەو قەیرانەکان، قۆناغی پەیوەست بوونی خەڵك دێت بە کاردانەوە ئەرێنییەکانیانەوە. پاش مشتومڕێکی تووند و تیژ لە نێوان دوو کەسدا دەبینیت یەکێکیان بە ئەویتریان دەڵێت: ((**بەڕاستی من ڕێزم هەیە بۆ ئەو کردارەی کە نواندت، بەڵام دەمەوێت ئەوە بزانیت کە تۆ شایستەی بایەخی منیت**)). پەیوەندی و تەبایی لە نێوان خەڵکیدا بە هۆی کاردانەوە باش و سوود بە خشەکانەوە، هەمیشە کاریگەریەکی باش لە پاش خۆی بەجێ دێلێت.

ستراتیژیەتی پەیوەندی ڕەها

((زانست و زانیاری دەتگەیەنێتە ڕیزی زاناو
بیرمـــەندو ژیرو داناکان.. پیشەو کارکردن
دەتــگەیەنێتە ڕیزی کەسانی سەرکەوتوو..
تــێــگەیشتن و لێك حالی بوونیش دەتگەیە
نێتە ڕیزی بەختەوەران))

ـــ دکتۆر ئیبراهیم فەقێ ـــ

پاش ئەوەی هەموو ئەو شتانەی ئێستا ووتووێژمان لەسەر کردن هەموو یان پێکەوە لە زنجیرەیەکی گرێدراوی کامڵ و یەك لە دوای یەکدا بوون و ستراتیژیەتی نەهێشتنی کێشەکانیشمان بەووردی لێکدایەوە، لەمە و دواش دێینە سەر باسکردنی ستراتیژیەتی پەیوەندی ڕەها، بۆ زیاتر ئاشنا بوونت بەم بابەتە ١٠ دە هەنگاوی بنبەست کراو بۆ بەدیهێنانیئامانجەکانت دەخەینە بەر دەست تا هاندەرت بن بۆ گەیشتن بە مەبەستە ویستراوەکان: –

هەنگاوی یەکەم ـــ گوێبگرە:

بە ووریایی و بێ دابڕان گوێبگرە ـــ تێبگەو گرنگی بدە بە پەیوەندیکردنی بینینەوەو بڕیار مەدە بەسەر کەسداو جارێ ئۆقرە بگرە، چونکە ئامانجەکەت لە دوای کۆتایی حاڵەتی بڕیار لێدراوەوەیە،

کە ئەوەش دەبێتە یارمەتیدەرت بۆ زاڵبوون بەسەر کاردانەوە نەرێنیەکانتدا و دەڕۆیت بەرەو گەیشتن بەئەنجامەکەت.

هەنگاوی دووەم ـــ خۆت دابڕە:

هەروەك چۆن لە ستراتیژیەتی نەهێشتنی کێشەکاندا باسمان کرد، لێرەشدا بە هەمان شێوە زۆر گرنگە کە خۆت دابڕیت بە تەواوی لە هەڵوێستەکە، وابەستەبە بە بێلایەنی کاردانەوەکانتەوەو پەیوەست بوونی زاڵ بوو بەکاربێنە لە خوودی خۆتدا بۆ زیاتر پێداگیری و جەخت کردنەوەت لەسەر ڕاگەیاندن (ڕاسپاردن).

هەنگاوی سێهەم ـ هاوبەشی خەمەکانی کەسێکی تر بە:

خەڵکی خۆیان توانا و زاڵبوونیان بەسەر دەمارگیریی خۆیاندا لە دەست دەدەن و تووڕە دەبن و زۆر جار هەڵدەچن و بێئاگان لە جیاوازی کردن لە نێوان خودی خۆت و لە نێوان کێشەکاندا، لەبەر ئەوە بەشداریکردن و هاوبەش بوون یان خۆ نزیك کردنەوە لە خەڵك دەبێتە دروست بوونی بەرەیەك یان گروپێك لە هەموو ئەو کەسانەی کە پێشتر پەرش و بلاو بوون.. ئەم گروپەش بەڕاستی دەبێتە گروپێك لە بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی قەیران و کێشەکانی مرۆڤــ. بەشداریکردن و هاو سۆزی لەگەڵ خەڵکیدا وا لە خەڵکی دەکات هەست بەوە بکەن کە جێگەی لێتێگەیشتن و چاودێریکردنن. بۆ ئەم بەشداریکردنەش چەند ڕوویەکی جیاواز هەیە.. بۆ نموونە وەك بەکارهێنانی ناوی کەسەکە زیاتر وات لێدەکات کە لەو کەسە نزیکتر ببیتەوە.. وەك: ((کەریم.. من لە بارو دۆخی تۆ باش تێدەگەم لەوانەشە هەست بە هەمان شت بکەم کە

تۆ هەستی پێ دەکەیت، دوور نیە هەمان هەڵوێستی هاو شێوەی ئەوەی تۆش ڕوونەکاتە من)). خەڵکی بۆ ئەوەی بتوانن بە هۆی پەیوەندی کردنێکی باشەوە کەسایەتی دیاریکراوی خۆیان بپارێزن و پەرەی پێ بدەن لە هەمان کاتدا، پێویستە زۆر ئاگایان لە دەربڕینی ئە شتانە بێت کە دەیڵێن و قسەی تیا دەکەن، چونکە زۆر بڵێیی و چەنە بازی زۆر ئەنجامی باشی لێناکەوێتەوە.

هەنگاوی چوارەم ـــ سەرنج بدەو هاوڕا بە:

سەرنج بدەو بزانە سیستەمی نمایشکردنی خەڵك کامەیە و چیە.. یەکەم جار ئاگاهی تایبەتمەندی خۆت بۆ دڵنیاییە زمانەوانیەکان دەربڕەو هەڵسە بە دەربڕینی ڕەزامەندی لەسەر یان و کۆك و تەبابە بێ دوو دلێ. پاشان یەکەمین شت سەرنج بدەرە جوڵانەوەکانی جەستەو هەر وشە یەك یان هەر پەیڤێکی دیاریکراو کە تۆ لە تواناتدایە لەگەڵیا بگونجێیت و ڕازی بیت لە سەری، پاشان بەردەوام بە لەسەر چەسپاندن و جێبەجێکردن بۆ بنیاتنانی پەیوەندی لەسەر ئاستێکی نا ئاگاهی.

هەنگاوی پێنجەم ـــ بەتەواوی ڕوونی بکەرەوە:

وای دابنێ ئێستا کاتی قسە کردنە.. بۆیە زۆر بە ڕوونی و ڕاشکاوانە قسەکانت بکەو دڵنیاییە زمانەوانیەکان بەکا ربهێنە بۆ کەسی بەرامبەرت و ئاستی وزەو توانای لەبەرچاو بگرە، هەروەها پرسیارەکانی ستراتیژیەتی نموونەی ووردبینیکراو بەکاربهێنە و لەم

بوارەشدا یەکێك لەو پەیڤە زۆر چالاك و بەکار هاتووانەی بۆ ڕوونکردنەوە بەکاردێت بریتیە لە((بەشێوەیەکی تایبەت)). بەڵام ئەگەر هاتوو کەسێك پەنای بردە بەر هەموار کردن واتە (گشتگیریکردن) ئەوا ئەم پەیڤانە بەکار دەهێنیت وەك: چۆن، بۆچی، لەکوێ، کەی... هتد((بەشێوەیەکی تایبەت))، بەم جۆرە دەتوانیت خەڵکی بانگ هێشت کەیت بۆ گۆڕانیان لە حاڵەتی ئیعتیباراتی گشتی یەوە بۆ بیر کردنەوەی دیاریکراو و سنووردار. پاشان ڕۆڵی بەڕێوەبردن و سەرکردایەتی کردن دێتە پێشەوە لەسەر ئەو شێوازەی کە لە بڕگەی پێشوودا بە تەواوی وروتووێژمان لەسەر کردو بەبنبەست گەیشت.

هەنگاوی شەشەم ـــ دووبارە ڕایگەیەنە:

پاش ڕاگەیاندنی کەسێك بە گرنگی دانی تایبەت و دیاریکراو بەو کەسە، دووبارە جارێکی تر هەستە بە ڕاگەیاندن و ئاگادار کردنەوەی ئەو کەسە یان بە دووبارە کردنەوەی ئەو شرۆڤەیەی کە پێشتر بۆی کراوە، یان بە واتایەکی تر تۆ هەڵدەسیت بە دووبارە کردنەوەی ئاگادار کردنەوەکەت بۆ ئەو کەسە بە وشەو پەیڤەکانی خۆت نەك بە وشەکانی ئەو، ئەمەش بۆ دڵنیایی بوونەوەیە لەوەی کە تۆ بە تەواوی و پراکتیك تێگەیشتوویت، ئەو کەسە بانگ کە بە ناوی خۆیەوە تا ئاوڕت لێ بداتەوەو هۆش و ئاگاهی خۆی لەسەر تۆ جێگیر بکات و بەم کارەش پەیوەندی کەسایەتی دروست دەکەیت لە نێوان خۆت و کەسانی تردا.

هەنگاوی حەوتەم ـــ خۆت دابڕە:

پاش دووبارە ئاگادار کردنەوەت و ڕاگەیاندنت بۆ کێشەی کەسێك بە هۆی دەربڕینەکانی خودی کەسایەتی خۆتەوە، پاش ئەوەش کە ئەو کەسە دڵنیا بوو لە تێگەیشتنی تۆ و ڕازی بوو لەسەر تێڕوانینەکانی تۆ بۆ کێشەکە، ئەوا دەستبەجێ خۆت دابڕەو دوورە پەرێز بە لە کێشەکانی کەسی ئاماژە بۆ کراو. بەم جۆرە پێ ڕادەگەیت بە بەشداریکردن و دەست بەکار بوون لە هەموو کێشەیەکدا لەسەر نبەمای دور خستنەوەی ئەگەری سەر هەڵدانی هەر کێشەیەکی تر. ئەمەی خوارەوەش باشترین نموونەیە بۆ سەلماندنی قسەکەمان: –

تـــــۆ: ئایا یارمەتیم دەدەیت بە شێوەیەکی تایبەت پرسیاری ئەوەت لێ بکەم تا بزانم ئەو شتە چیە کە دەبێتە هۆی هەراسان کردنی تۆ لە لایەن منەوە؟

کەسێك: هەست دەکەم کە تۆ بە هیچ شێوەیەك گرنگی و بایەخ نادەیت بە من.

تـــــۆ: جگە لەمە هیچ هۆکارێکی تر هەیە ؟

کەسێك: نەخێر.

بەپرسیارەکەت: ((جگە لە کێشەکەت، ئایاهیچ شتێکی تر هەیە؟))بەم جۆرە دەتوانیت کێشە کە دابخەیت و خۆت دابڕیت لێی، بەڵام لە حاڵەتی بوونی کێشەیەکی تر دا کە گوومانت هەبێ لێ ی و لە هەمان کاتی دوای کێشەی یەکەمدا بێت و کاریگەری هەبێت بۆ حاڵەتە کە، ئەوا لەم بارەدا یەکەم جار چارەسەری کێشەکەی ئێستا بکەو تواناو وورەی خۆت پەرش و بڵاو مەکە لە بابەتە جۆراو جۆرەکانی تردا پێش ئەوەی کۆتایی بێنیت بە چارەسەر کردن و نەهێشتنی بابەتی یەکەم.

هەنگاوی هەشتەم ـــ هەموار کردن:

پرۆسەی گشتگیریکردن (هەموار کردن) بەکار دەهێنرێت بۆ گەیشتن بە ڕەزامەندی، لە کاتێکدا خەریکی هەموار کردنیت ئەوا چەند ئیعتبارێك هەیە بۆ ڕەزامەندی دەربڕین لە لایەن کەسی قسە لەگەڵ کراودا، واتە هەردوو لا کەسی (قسە کەر) و کەسی (بشنەو) کۆك و تەبان لەسەری بەهۆی کرداری هەموار کردنەوە، بۆ نموونە وەك: –

کەسێك: من هەست دەکەم کە تۆ گرنگی نا دەیت بە من.

تـــــۆ: ئایا لێرە دا جگە لەمە هیچ شتێکی تر لە ئارادایە تۆ هەراسان بکات ؟

کەسێك: نەخێر.

تـــــۆ: (گشتگیربە).. من دەزانم ئەوە بۆ هەموومان گرنگە کە هەست بەڕێز گرتنی یەکتر بکەین، ئایا لەم بارەیەوە تۆ هاو ڕا نیت لەگەڵم ؟

کەسێك: بەڵێ.

ئێستا هەڵسە بە گشتگیریکردن و هەموار کردنەکانی پێشتر فێریان بوویت و شارەزا بوویت، بەم کارەشت هەموو خەڵکی کۆك و تەبان لەگەڵت. هەمیشە پەیوەندیکردن دەست پێ بکە بە (ڕالیٚ بوون) ڕازیی بوون و ڕێکەوتن نەك بە جیاوازی.

هەنگاوی نۆهەم ـــ تایبەتمەندی:

دیاریکردن و تایبەتمەندی دەبێتە یارمەتیدەرت بۆ گەیشتن بە ڕازیکردن و ڕێکەوتن. پاشان دەست بکە بە کرداری تایبەتمەندی کە

ئەوەش بریتیە لە دیاریکردن و دەست نیشانکردنی زیاتر، پاش بە دەست هێنانی ڕالێبوون و ڕێککەوتنی زیاتر. دیاریکردن و تایبەتمەندێتیش بریتیە لە بەدەست هێنانی زنجیرە یەك لە ڕێککەوتن و ڕالّبوون.. ئەمەش ڕێگایەکە بۆ بەدیهێنانی ئەم حالّتە: –

کەسێك: من هەست دەکەم کە تۆ هیچ گرنگی و بایەخم پێ نادەیت.

تـــــۆ: ئایا لێرەدا جگە لەمە هیچ شتێکی تر لە ئارادایە کە هەراسانت بکات ؟

کەسێك: نەخێر.

تـــــۆ: (گشتگیریکە ــ هەموار یکە) ـــ من دەزانم زۆر گرنگە بۆ هەموومان هەست بەوە بکەین کە ئەم بابەتە جێگەی ڕێزو پێزانینە، ئایا تۆ لەگەلّما هاو ڕانیت لەم بارەیەوە ؟

کەسێك: بەلّێ.

تـــــۆ: (تایبەتیکە) ـــ کەواتە بە نیسبەت تۆ شەوە ئەوە گرنگە ؟

کەسێك: بەلّێ.

تـــــۆ: (بەردەوام بە لە تایبەتمەندیکردن) ـــــ بە شێوەیەکی تایبەت چی ڕوویداوە، واله تۆ بکات کە هەست بەوە بکەیت من گرنگی و بایەخ بە تۆ نادەم ؟

کەسێك: شەوی ڕابردوو لە کاتی شێواندا، تۆ هیچ گوێت بۆ من ڕانەگرت و قسەکانیشت پێ دەبڕیم.

کرداری دیاریکردن و تایبەتمەندی وات لێدەکات بەردەوام بیت لەسەر بە دەست هێنانی ڕازیبوون و ڕێککەوتنەکان و گواستنەوەی کەسی بەرامبەر (بشنەو) بۆ قۆناغێکی تر، لە ماوەی دەست

نیشانکردندا وا ڕوو دەدات کە ڕووبەڕووی ناڕەزایی و جیاوازیی ببیتەوە.. لەم حاڵەتەدا، بۆ جاری دووەم سەر لە نوێ هەڵسە بە گشتگیریکردن بۆ گەیشتن بە ڕەزامەندی و ڕالێبوون پاشان بە هۆی گۆڕانکاری هەستاوەریتەوە خۆت تایبەت مەندکە بۆ بە دەست هێنانی ڕەزامەندی، پاش ئەمە بگوێزەرەوە بۆ ئاستێکی دواتر، ئامانجیش لەم کارە بریتیە لە هەستکردنی ئەو کەسە بە ئاسوودەیی.

هەنگاوی دەهەم ـــ بڕۆ بەرەو ئەنجام:

بەهۆی بەردەوامبوونت لە تایبەتمەندیکردن و بە دەست هێنانی ڕەزامەندیەکان، دەتوانین کەسی بەرامبەر پەلکێش کەیت بەرەو ئەنجامی دیاریکراو، لەوانەش وەك: لێك تێگەیشتن و پەیوەندیکردن و هەستکردنە ئەرێنیەکان یان هەموو یان پێکەوە.. ڕەچاوی ئەم ڕێگایەی خوارەوە بکە: –

تـــــۆ: کەواتە دوێنێ، هەستم بەوە کرد کە گرنگیت پێ نا دەم چونکە گوێم بۆ ڕانەدەگرتیت و قسەکانیشتم پێدەبڕیت.. ئایا وا نیە ؟

کەسێك: بەڵێ.

تـــــۆ: زۆر بەداخەوە، دەمەوێ ئەوە بزانیت کەمن حەز دەکەم چاودێریت بکەم و گرنگیت پێ بدەم. لە ڕۆژانی داهاتوودا، چۆن پێت خۆشە کە گوێت بۆ ڕابگرم ؟

کەسێك: بە ئاوڕدانەوەو سەیر کردنم و فەرامۆش کردنم هەموو ئەوانە ڕەتدە کەمەوە کە دەیلێم.

تـــــۆ: من لەتۆ دەگەم، لەداهاتووشدا گرنگی زیاترت پێ دەدەمو گوێ دەگرم لە هەموو قسەکانت بەبێ ئەوەی قسەکانت پێببڕمو پاشان دەڕوانم بۆت.. ئایا ئەمە بە گونجاو نازانیت لەگەڵتا ئەنجامی بدەم ؟

کەسێك: بەڵێ.

تـــــۆ: زۆر باشە، من خۆشحاڵم بەم گفتوگۆیەی لە نێوانماندا ڕوویدا.

ستراتیژیەتی پەیوەندی ڕەها چەند ئامانجێکی دیاریکراوی هەیە:

١- پێزانین (دەرککردن).

٢- بنیاتنانی پەیوەندی و جێگیر کردنی.

٣- بەدەست هێنانی ڕەزامەندی.

هەمیشە تا ئەو پەڕی توانا نەرم و میانڕەو بەو هەولێ نەهێشتن و چارەسەر کردنی کێشەو هەڵوێستەکان بدە. توانای ستراتیژیەتی پەیوەندی ڕەها بە شێوەیەکی داهێنەرانە و چالاك بەکار بهێنە و چێژ لەو هەم ئاهەنگی و پێکەوە گرێدانە وەرگرە کە بەهۆی ئەم پەیوەندی کردنەوە دێتە نێو ژیانتەوە.

ستراتیژیەتی پەیوەندی ڕەها

بەنەرمونیانی دەمینمەوە

هەڵدەستم بەچەسپاندنی پەیوەندی

١- گوێ دەگرم

٢- خۆم دادەبڕم

لێرەداکەسەکە بەناوی خۆیەوە بانگ دەکرێت ←

٣- بەشداری خەمەکانی کەسی بەرامبەرم دەکەم

٤- سەرنج و ڕەزامەندی دەردەبڕم

٥- ڕوونکردنەوەی تەواو دەدەم

لێرەداکەسەکە بەناوی خۆیەوە بانگ دەکرێت ←

٦- کرداری ئاگادارکردنەوە دووبارە دەکەمەوە

٧- خۆم دادەبڕم

٨- هەڵدەسم بە هەموارکردن

٩- تایبەتمەند دەبم

لێرەداکەسەکە بەناوی خۆیەوە بانگ دەکرێت ←

١٠- دەجولێم بەرەو سەرەنجامی کۆتایی

زەینی عەقڵت بەرنامە ڕێژیکە بۆ سەرکەوتن لە پەیوەندیکردندا

((دەتــوانیت هەر کارێك ئەنجام بدەیت بە مەرجێك لەو بڕوایەدا بیت کە ئەتوانیت بەو کارە هەڵسیت، ئــــەمەش بەهرەیەکە لە لایەن خواوە، چونکە لەو ســـۆنگەیەوە دەتوانرێت چارەسەری هەموو کێشە یەکی مرۆیی بکرێت))

ــ ڕۆبێر کولییە ـــ

دەتوانیت بەرنامە ڕێژی بۆ عەقڵ و ئارەزوت بکەیت بەزانیاریە کاریگەر و چالاکەکان بەمەش دەکرێ جۆری ژیانت چاکتر بکەیت و بیگۆڕیت بەرەو باشتر. لە هەمان کاتدا دەتوانیت ببیتە کەسێکی خاوەن پەیوەندی توندو تۆڵ و لە بار، ئەمەش هەر بەشێوەی خۆڕسك و هەڵقولاوی ناخی خۆت، وەك کرداری هەناسەدان. بەڵام سەرباری ئەومەش پێویستت بە چوار بنەمای سەرەکی هەیە بۆ نەهێشتنی هەڵەو چەوتیو چەوێڵیەکانت، ئەوانیش بریتین لە: **بڕوا، دڵنیایی، خەیاڵی داهێنان، کاری ئەنجام دراو.**

ـــ بڕوا ـــ

((ناپلیۆن هل)) دەڵێت: ((عەقڵی مرۆڤـــ ناتوانێت لەو شتە تێبگات کە بڕوای پێیەتی بەڵام لە توانای عەقڵی مرۆڤدایە ئەو شتە بێنێتە دی و سەرکەوتنی تێدا وەدەست بێنێت)). هیچ شتێك لە جیهاندا نا گۆڕێت ئەگەر مرۆڤـ هەولێ بۆ نەدات و لەو هەوڵدانەشدا نەزانێت سەرکەوتنی تێدا مسۆگەر دەکات، چونکە دەبێت ئەوە لە پێش چاو بگرێت کە لە توانایدایە بەرەنجامی ئەو کارەی خۆی دێنێتە دی و فەراهەمی دەکات. لە ڕاستیدا سەرکەوتنی خەڵکی لە هەر بوارێکدا دەگەڕێتەوە بۆ ئەو باوەڕە چەسپاوەی کە هەیەتی بەحەتمیەتی ئەو سەرکەوتنە. هەروەك چۆن((گاندی)) بڕوای بەوە هەبوو کە لەتوانایدایە وڵاتەکەی ڕزگار بکات لە دۆزەخی شەڕی داگیرکەری بەریتانی و بە دەست هێنانی ماف چارەی خۆ نووسین بۆ گەلانی هیند بەڕێگا چارەی ئاشتیانە. ئەوە بوو بە دەستی هێناو ئامانجەکەی هاتە دی.

هەروەها سەرۆکی کۆچکردووی پێشووتری میسر((ئەنوەر سادات)) بڕوای بەوە هەبوو کە لە توانایدایە سەرکەوتنێکی سەربازی بۆ میسر مسۆگەر بکات ـــ هەر بەو جۆرەش کارەکەی ئەنجامدا و بردیەوە. هەروەها دەبینین پێغەمبەران و نێراوانی خوا کە وا پەیامی ئاسمانیان ڕاگەیاندووە بە نێو مرۆڤایەتیدا، بێگومان هەر لە سەرەتاوە باوەڕی چەسپاوو تەواویان هەبووە بە ئەنجامدانی کارەکەیان بە سەرکەوتوویی، سەرەنجامیش تێیدا سەرکەوتوون.

ئایا تۆ بڕوات بەوە هەیە بتوانیت ببیتە کەسێکی خاوەن پەیوەندی گەورە و بەهێز؟.. ئایا بڕوات بەوە هەیە کە دەتوانیت ئاسوودەیی و

بەختەوەری بۆ ژیانت دابین بکەیت و لەو بڕوایەشدا بیت کە تۆ تاکە کەسێکی بتوانیت بەو کارە هەڵسیت و بە پراکتیك بیسەلمێنیت؟.. ئەگەر گومانت هەیە لە بەدیهێنانی کارەکەو هێشتا مۆلەقیت لە دڵنیاییدا، ئەوا بێگومان بە ئیتر کاتت بە دەستەوە نەماوەو بەو شێوەیە مەمێنەرەوە بە مۆلەقی، چونکە ئێستا کاتی ئەوەیە خۆت ڕزگار کەیت لەو بیر و باوەڕە نەرێنی و خراپە و دەست بەکار بیت بەرەو دڵنیایی یەکجارەکی؟.. ئەی نازانیت ئیتر کاتی ئەوە هاتووە ووزەو هێزو تواناکانت بخەیتە کار و بەکاریان بێنیت، ئەو ووزەو توانایەی کە خوا پێی بەخشیویت و ڕاستەوخۆ بەشداری پێ بکەیت لەبەئاگا هێنانەوەو بێدار کردنەوەی ئەو زەبەلاحە خەوتووەی کە لە ناوەوەی ناخی خۆتدایە؟ دە کەواتە بە خۆت و کەسانی تریش بڵێ: من باوەڕم بە خودی خۆم و هێز و توانام هەیە بۆ مسۆگەر کردنی سەرکەوتن و بەدیهێنانی ـــ هەروەك چۆن((فرجیل)) دەڵێت: ((ئێوە دەتوانن هەموو شتێك بکەن، چونکە بڕواتان بەوە هەیە کە دەتوانن ئەنجامی بدەن)).

ـــ دڵنیایی ـــ

((جۆن ئەریکسۆن)) دەڵێت: ((بۆم دەرکەوت کە من خۆم دەتوانم زاڵ بم بەسەر دۆزینەوەی ووزە و تواناکانمدا و لە هەمان کاتیشدا دۆزینەوەی پلان و نەخشەی ڕێگا، هەروەها ئەوەش فێربووم کە لە توانای عەقڵی تۆشدایە جەستەت تووشی سەر سوڕمان کات ئەگەر هاتوو توانیت بە خۆت بڵێی: من دەتوانم ئەو شتە بە دیبێنم..

دەشتوانم ئەو کارە ئەنجام بدەم.. دووبارە دەشتوانم ئەو کارە ئەنجام بدەم)).

لە بیرم دێ بیرۆکەی دڵنیایی خۆم بۆ یەکەم جار دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٩٨٠ کاتێك بەڕێوەبەری ئوتێلێکی پێنج ئەستێرەیی بووم لە مۆنتریال، بەڵام لەو بڕوایەدا نەبووم کە ئەم چەمکە نرخ و بایەخێکی زۆر گەورەی هەیە، تا کاتێك بە خۆم زانی تووشی بێزاریەکی تەواو بووم.. هەر لەو کاتەشدا بوو هاوڕێیەکم داوای یارمەتی لێکردم کە بۆ ئامادە کردنی کۆڕێك هاوکاری بم لە بارەی توانای دڵنیاییەوە. منیش لەو سەردەمەدا تووشی هەوکردنی گەدە بوو بووم (قرحة المعدة) و ئێش و ئازارێکی زۆر بڕستی لێ بڕیبووم.. بەڵام هاوڕێکەم لە سەرو بەندی قسە کردندا وەڵامی دامەوەو پێ‌ی ووتم: ((هیچت لە کیس نا چێت، ئەگەر ئامادەبیت لەم کۆڕەداو بە دڵنیاییشەوە سوودی لێ وەردەگریت، ئەگەر وانەبوو ئەتوانی کۆڕەکە بەجێ بهێڵیت و بێیتە دەرەوە)).. منیش بەڕاستی داوا کەیم پەسەند کردو دەستبەجێ ئامادە بووم لە گوێ گرتنی کۆڕەکەدا. ئەوە بوو سەرنجام بڕیاری جێبەجێ کردنی ئەو کارەم دا کە ئەو مامۆستا بەڕێزە ئامۆژگاری کردم و ماوەی ٢١ ڕۆژی دانا بۆ جێبەجێکردنی کارەکە، ئەمەش لە ڕاستیدا ئەو ماوە زەمەنییە کە دەبێتە هۆکار بۆ هێنانەکایەی بارو دۆخێکی نوێ بۆ چەسپاندن. ئیتر دەستم کرد بە بەکارهێنانی دڵنیایی و ئەوە بوو لە ماوەی ـــ سێ ڕۆژی یەکەمدا شفام بۆ هات و ئازارەکەم کەمتر بوویەوە، تاوام لێهات لە ماوەی کەمتر لە دە ڕۆژدا هەستم بە ئازاری هەو کردنی گەدەم نە دەکرد و هەر بە یەکجاریی ئێش و ئازارم بیر چوویەوە. بۆیە بەڕاستی و ڕاشکاوانە دەڵێم (دڵنیایی) بە شێوەیەکی کرداریی زۆر

كاریگەرەو ڕۆڵێ گرنگ دەبینێت لە ژیانی ڕۆژانەماندا، چونكە لە هەر حاڵەتێك لە حاڵەتەكانی ژیاندا ئێمە لەگەڵ خۆماندا دەكەوینە ووتووێژو مشت و مڕو زیاتر لە ٦٠٠٠٠ بیرو بۆ چوون ڕۆژانە دەخەینە نێو زەین و مێشكی خۆمانەوەو پێوەی سەرقاڵ دەبین و دەكەوینە بگرەو بەریدەو دڵە ڕاوكێ و نا ئارامی دەروونیەوە، ئەی باشە ئیتر بۆچی ئەو زەین و عەقڵەی خۆمان پڕ نەكەینەوە بە بیر و بۆچوونە باش و بەسوود و گونجاوەكان لە باتی ئەو هەموو شتە نەرێنی و خەیاڵاتە خراپانە ؟.. پاشان بزانە چۆن بۆ خۆت بە چاوی خۆت دەیبینیت كە بەختەوەری و ئاسوودەیی لە سە رشێوازی بیركردنەوەت ڕادەوەستێت.

لەپێناوی بەرنامە ڕێژی عەقڵت بۆ كرداری دڵنیایی پێویستت بە پێنج شت دەبێت كە ئەمانەن: –

١– پێویستە دڵنیایی لە ڕووی پۆزەتیڤەوە بێت، بە خۆت مەڵێ: ((من كەسێكم جۆری پەیوەندیم خراپ‌ونالەبارە)).. بەڵكو لەباتی ئەوە بڵێ:"من كەسێكم جۆری پەیوەندیم زۆرباش‌و سەركەوتووە".

٢– پێویستە دڵنیاییت لە كاتی ئێستادا بێت و دوای نەخەیت بۆ ئاینده، بۆ نموونە مەڵێ: ((لەمەو دوا دەبم بە كەسێكی وا كە پەیوەندیم باش بێت‌وداهێنەربم)). ئەمە شتێكی باشە بیكەیت بەڵام كاریگەریەكەی لە دەست دەدات.. بەڵام تۆلەباتی ئەوەبڵێ:((من كەسێكی پەیوەند یداری شارەزاو كارامەم)).

٣– پێویستە دڵنیاییەكانت كورت و پوخت بن، ڕستەی دووڕو درێژ بەكار مەهێنە بۆ دڵنیاییكردنەوەی خۆت. بەڵكو ڕستەیەكی كورت

و دیاریکراوو چڕوپڕ بەکار بهێنە بۆئامانجێکی دیاریکراو کە یەکسەر پڕاو پڕ بیپێکیت.

٤- پێویستە لەگەڵ دڵنیاییەکانتا هەست و سۆزی بەهێزو کاریگەر بەکار بهێنیت.. بۆ نموونە ئەگەر ووتت: ((من کەسێکی پەیوەندیداری باش و سەرکەوتووم))بەڵام بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکەیت یان باوەڕت پێی هەبێت، ئەوا ئەو کاتە عەقڵی نائاگات ئەو ڕاگەیاندنە وەرناگرێت و کاریگەری نابێت لە سەرت.

٥- پێوستە ڕۆژانە دڵنیاییەکانت دووبارە بکەیتەوە یان لە ڕۆژێکدا چەند جارێك دووبارەی کەیتەوە، ئەگەر لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا دلیاییت ئەنجام داو یان لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر تێ هەڵچوویتەوە لە بەکارهێنانی دڵنیاییدا، ئەوا ئەو کاتە تۆ دڵنیابوونەکەت کاریگەری لاوازی دەبێت لە سەرت. بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە ڕۆژانە دڵنیاییەکەت زیاتر کەیت و هێندەی بۆت بکرێت بەردەوام بیت لەسەری بێ دابڕان.

<u>ئەمەی خوارەوەش بریتیە لە ١٠ دە حاڵەتی دڵنیایی کە دەتوانیت بەکاریان بێنیت بۆ بەرنامەی ڕێژی عەقڵیت: -</u>

١- من بڕوام بە خۆم و هێز و توانای خۆم هەیە بۆ سەرکەوتن.

٢- من کەسێکی پەیوەندیداری زۆر باش و ناوازەم.

٣- منە گوێڕایەڵیکی گەورەم.

٤- زۆر بە ئاسانی زەردەخەنە دەخەمە سەر لێوەکانم.

٥- بارو دۆخم زۆر بەرەو باشی دەچێت و ڕۆژ بە ڕۆژ لە زیاد بووندایە لە هەموو ڕوویەکەوە.

٦- دەتوانم پابەندبم بە بڕیارو هەڵسوکەوت و کاردانەوەکانمەوە زۆر بە ئاسانی.

٧- من خەڵکم خۆش دەوێت و بوونی خۆم دەسەلمێنم لەگەڵیاندا.

٨- من خۆمم خۆش دەوێت بەبێ هیچ کۆت و بەندو مەرجێك.

٩- من کەسێکی بەخشندەم و تێدەکۆشم بۆ یارمەتیدانی خەڵك.

١٠- خەڵکیش منیان خۆش دەوێت وپرس و ڕاوێژەکانی منیشیان پێ خۆشەو پەسەندی دەکەن.

هەروەها تۆش دووبارە دەتوانیت دڵنیاییە کەسایەتیەکانی خۆت پێك بهێنیت. ئەو دڵنیاییانە هەڵبژێرە کە بە تەواوی لەگەڵ خۆتدا دەگونجێت و دەستەبەر دەبێت.. لە شوێنێکدا دایان بنێ کە بەئاسانی بتوانیت سوودیان لێوەرگریت و بیان خوێنیتەوە، زۆر ئاگادارییان بکەو چەند دانەیەکی لەبەر بگرەرەوە (فۆتۆ کۆپی) بکە بەپێی پێویستی خۆت ئەوەندەی ئارەزووت لێیە، دانەیەکیان لە ژووری خەوتنەکەتدا دابنێ ودانەیەکیشیان بخەرە نێو کتێبخانەکەتەوە یان نووسینگەکەتەوە و سێهەمیشیان بخەرە نێو دەفتەرچەی بەرباخەڵتەوەو چوارەمیشیان با لە ناو ئۆتۆمبیلەکەتدا بێت. بەلاّم بە مەرجێك خۆت دڵنیا بکەیتەوە لە خوێندنەوە یان هەرکاتێك بۆت لەبار بوو، بەتایبەتیش کاتی پێش خەوتنت. بەم جۆرە پرۆگرامی عەقڵی نا ئاگات دەڕوات بەڕێوە بەهۆی دڵنیاییە پۆزەتیڤ و باشەکانەوە.

دیسانەوە بەیانیان زوو بیان خوێنەرەوە بۆ ئەوەی پێك بگەیتەوە لەگەڵ پرۆگرامی عەقڵی نا ئاگات. بەم کارەشت ڕۆژێکی نوێ دەست

پێ دەکەیت بە ووزەو توانایەکی ئەرێنی و هەست و سۆزێکی زۆر باش و کاریگەر.

ـــ خەیاڵی داهێنان ـــ

لە کاتێکدا((ئەلبێرت ئەنیشتاین)) دەڵێت: **((ئەندێشە و خەیاڵ گرنگترە لە زانین))**، مەبەستی لەوەیە کە زانین و زانیاری لە ڕابردووتەوە بە دەست دێت و لەوانەشە هەر لە لات بمێنێتەوە، بەڵام خەیاڵ و ئەندێشە پاڵت پێوە دەنێت بەرەو ئاینده بە ئازادیەکی بێ سنوور. هەروەها دیسانەوە((جۆرج بەرنادشۆ)) دەڵێت: **((ئەندێشە و خەیاڵ دادەنرێت بە هەنگاوی یەکەم بۆ ڕێگەی داهێنان))**. یەکەمین شت ئەمە وتەیەکی زۆر ڕاستە چونکە هەموو داهێنان و دۆزینەوەیەك ئەمڕۆ ئێمە سوودی لێ وەردەگرین بۆ بەیانی لە خەیاڵدانی (خەیاڵگە)ی هەر کەسێکی تردایە. دکتۆر((ئیمیل کۆف)) دانەری کتێبی((ئۆتۆ جینکس)) ئەو کەسەی کە پاڵنەرییسەرەکی بریتی بوو لە خەیاڵی داهێنان دەڵێت: **((لە کاتێکدا کە خەیاڵو هێزو ئیرادە لە نێوان خۆیاندا دەکەونە زۆرانبازی و ناکۆکی، ئەوا بەبێ هەڵاوێردن هەمیشە ئەندێشە و خەیاڵ سەرکەوتن بە دەست دەهێنێت))**.

پرۆسەی خەیاڵی داهێنان زۆر بەکار دەهێنرێت و مۆدێلێکی باوە لە جیهانی وەرزشدا، ئەمەش لەو کاتەدا دەردەکەوێت کە وەرزشەوانان خۆیان دەبیننەوە لە یاریگایەکی بچوکداو تەماشا کەرێکی زۆر یان هەیە و ئەوەش بۆ یان دەبێتە پاڵنەرێك بۆ خەیاڵی داهێنان، هەروەها وێنەکێش و گۆرانی بێژەکانیش کە زۆر جار پیاوانی گەورە و دەوڵەمەندو دەسەڵاتداریان لەگەڵدایەو پاڵپشتیان دەکەن لە کارە

هونەریەکانیاندا ئەمە بۆ خۆی دەبێتە هۆکاری دروست کردنی خەیاڵی داهێنان و لە هەمان کاتیشدا دەشبێتە هۆی سەرکەوتنی شێوازی خەیاڵی داهێنان.

گۆڤاری((ساکس مەگەزین)) نووسیویەتی و دەڵێت: ((**خەیاڵ و وێنا کردنی ئامانجەکانت دەبنە پاڵنەری عەقڵی نا ئاگات بۆ ئەوەی ئەو خەیاڵ و وێنا کردنە زیهنیەت بگۆڕێت بۆ حەقیقەت و ڕاستیە هەست پێکراوو بەڵگە دارەکان**)). ئەگەر تۆ ئەو ئامانجانەت بە دەست هێناو دڵنیا بوویت لە بەدیهاتنیان، هەروەها ئەگەر خۆتت بینیەوە بە شێوەیەکی پەیوەندی سەرکەوتوو لەگەڵ هەر کەسێکدا و لە هەر بارو دۆخێکدا بێت، پاشان دەگەیتە بە دەست هێنانی ئەو خەیاڵ و وێنا کردنەی کە هەت بوو بۆ ئامانجەکانت ــ بەڵێ، ئەم پرۆسەیە بەم پلەیەو لەم ئاستەدا لە تواناو چالاکیەوە سەرچاوە دەگرێت.

<u>ئێستا هەندێ بیرۆکەی بە سوود بۆ وێنا کردن و خەیاڵی داهێنان دەخەینە روو:</u>

١- شوێنێکی ئارام و لە بار بۆ خۆت بدۆزەرەوە بە مەرجێك هیچ کەسێك بێزارت نەکات و هەرا سانت نەکات، بۆ ماوەی ٢٠ بیست خولەك بمێنەرەوە لەو شوێنەداو وا چاکە جل و بەرگی فراوان و گونجاو بپۆشیت لەو حاڵەتەدا بۆ ئەوەی جەستەت زیاتر هەست بە حەوانەوە بکات.

٢- بە قوڵیٚ هەناسە بدەو ڕێگای هەناسەدانی ٤- ٢- ٨ بەکار بێنە یان:

(أ) بۆ هەناسە وەرگرتن لە ژمارە ١ تا ٤ بژمێرە بۆ هەر جارێك.

(ب) ئەو هەوایە لە سنگ و سیەکانتا بهێڵەرەوە بە ژماردنی ١ تا ٢ بۆ هەر جارێك.

(ج) ئەو هەوایە فڕێدەرە دەرەوە لە ڕێگەی دەمتەوە بە ژماردنی ١ تا ٨ بۆ هەر جارێك.

ئەم شێوازی هەناسەدانەش دەتخاتە حاڵەتی((ئەلفا)) وە بۆ خاوبوونەوەی تەواو، بەکارهێنانی ئەم حاڵەتەش دەبێتە هۆی خاو بوونەوەو حەوانەوەیەکی تەواو بۆ تۆو هەموو کەسێکی تریش کە هەڵسێت بە ئەنجامدانی، ئەمەش کارێکی پێویستە بۆ چاندنی تۆوی داهێنان و پاشان دوورینەوەی بەرهەمەکەی.

٣- هەردوو چاووت داخەو خۆت وا پیشان بدە کە لەگەڵ کەسێکدا لە پەیوەندیدایت. هەروەها خۆت وا پیشان بدە کە تۆ زەردە خەنە لەسەر لێوانتەو گوێت ڕاگرتووەو لە هەمان کایشدا تێدەگەیت لە شتەکان. دیسان خۆت وا پیشان بدە کە هاندان و هۆکارەکانت بۆ ئەو کەسە دەستەبەر کردووە بۆ ئەوەی لەگەڵتا ڕێك و تەبا بێت، پاشان بڕوانە بۆ ئەو وێنە زیندووەی کە لە ژێر چاوەکانتایەو وا هەست دەکەیت کە قسە دەکات.

٤- ئێستا هەردوو چاوت بکەرەوە، ئەم مەشقە دووبارە بکەرەوە هەروەك ئەوەی خۆت ببینیتەوە لە هەڵوێستێکی جیاواز لەوەی پێشوو، هەروەها جیاواز لە کەسانی پێشووش هەر چەندە ئەم کەسانەش ئاڵۆز و ناسروشتی بن.

ئێستا خۆت دەبینیتەوە کە هەموو کێشەکانت بن بڕ کردووە بە دڵنیاییەکی تەواوەوە لە ماوەیەکی زۆر کەمدا، دواتر دەبێتە ئەو کەسەی کە لە خەیاڵ و وێنا کردنی خۆتدا هەستت پێدەکردو دەتبینی.

ــ کاری ئەنجامدراو ــ

پەندێکی کۆن هەیە دەڵێت: ((**سەرکەوتن بریتیە لە بەرکەوتنی ئەو دەربڕین و بۆ چوونە بچوکانەی کە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ دووبارە دەبنەوە**)). سەرکەوتن بە ئەنجامدانی کاری داڕێژراوو ڕێکخراو دێتە دی یان بەرەو پێشەوە چوونە بەهۆی هەنگاوە بچوکەکانتەوە تا بە دیهێنانی ئامانجەکەت. بۆ نموونە.. ئەگەر کەسێك ئامانجی ئەوە بێت بتوانێت زاڵ بێت بە سەر خۆیدا و خۆی حوکمی خۆی بکات، پێویستە دەست بداتە خوێندنەوەی بەشێك لەم کتێبە کە ئەوەش بەشێکی تایبەتە بە هەستکردن بە خود، پاشان پێداگیری لەسەر چەسپاندنی ئەوەی لەو بەشەدا هاتووە، پاشان سەرنج دان لە شێوازەکانی هەڵسوو کەوت و کارپێکردن. هەنگاوی داهاتوو بریتیە لە نووسینەوەی ئەو شێوازانەی هەڵسوکەوتکردن و چۆنێتی ئەنجامدانیان بۆ ئەوەی لێیان تێ بگەیت.. پاشان پێویستە لەسەر ئەو کەسە هموو ئەو بڕگەو بابەتانە بخوێنێتەوە کە پەیوەندیان بە تەرکیز و پێداگیریەوە هەیە لە کتێبە کەدا، پاشان ئەو زانیاریانە دەبنە بەشێك لە ژیانی ڕۆژانەی ئەو کەسەداو پەیوەندییەکانی بە شێوەیەکی باشتر دەبینێتەوە لە هەر کاتێکی تری ڕابردووی.

<u>ئەمانەی خوارەوە هەندێ بنەمای تایبەتن سەبارەت بە کاری ئەنجامدرا وو بەردەوام:</u>

١- ئەمڕۆ بڕیار بدە کە ئیتر لە مەودوا دەبیتە کەسێکی پەیوەندیداری گەورە.

٢- لەسەر بنەمای چێژ وەرگرتنی کرداریت کاربکە بەو هەڵسو کەوتە نوێ یەی کە خۆت ئارەزووت لێیە. پاشان دەبینیت چۆن وورده وورده دەگۆڕێیت بۆ ئەو کەسەی کە خۆت دەتەوێت دروستی بکەیت، پاشان بۆ ئەم کارەش عەقڵی نا ئاگات چاو دێریت دەکات، بەجۆرێك حساب بۆ ئەوە ناکرێت کە ئەو شتانە گونجاو بن یان نەگونجاو بن، پاشان هەڵسوکەوت و کار کردنت وەك کەسێکی پەیوەندیداری گەورە دەبێتە هۆی بەدیهێنانی هەڵسوکەوتی لە بارو گونجاوی کەسێکی خاوەن پیوەندیداری گەورە.. لە ماوەیەکی زۆر کەمدا بە شێوەیەکی پراکتیك دەبیتە ئەو پیاوەی یان ئەو کەسەی کە خاوەنی پەیوەندیەکی سەرکەوتووە لە بواری هەموو لایەنەکانی ژیاندا.

٣- ڕۆژانە چەمکی((١٠گرێ - ١٠ ئینج)) بە کاربێنە، لەو بڕوایەشدابە کە بڕینی هەر هەنگاوێك هەلێ دەگریت دەبێتە هۆی نزیك بوونەوەت بە ماوەی دە گرێ لە ئامانجەکەت پێویستە ئەم بیرۆکەیە ڕۆژانە دووبارە بکەیتەوە.

٤- بڵێ: ((من دەتوانم ئەو کارە جێبەجێ کەم))((من دەتوانم ئەو کارە جێبەجێ کەم)).. زۆر بیلێرەوە، بە باوەڕو هەستکردنەوە بیلێرەوە.

ئەوەشت لە یاد نەچێت کە ئەنجامدانی شتێك لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی ترو وازلێ هێنانی بەینا و بەین، ناتگەیەنێتە هیچ ئەنجامێك، بەڵکو کاری بەردەوام و بێ دابڕان و ڕێکخراو تاکە جیاوازی هەست پێکراوە لە ژیانتدا و هەر ئەوەشە دەبێتە یارمەتیدەرت و دەتگەیەنێتە دوا قۆناغ و بە دەست هێنانی ئامانجەکەت. کەواتە هەروەك چۆن

هەناسە دەدەیت و نان دەخۆیت ئاواش بەو جۆرە پەیوەندیکردن بکە بە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانی ڕۆژانەت.

ستراتیژیەتی کەسایەتی دکتۆر ئیبراهیم فەقێ

((لەوانەیە بە شێوەیەکی گشتی ئەو قسەیەڕاست بێت کە دەڵێت ئەو کەسانەی زیاتر سەرکەوتنیان بە دەست هێناوە، بریتین لەوانەی کە باشترین و چاکترین زانیاریان هەڵگرتووە))

ـــ بنیامین دسرائیلی ـــ

ئێستا ستراتیژیەتی خۆمت پێشکەش دەکەم، کە پێك هاتووە لە چوار چەمك ئەوانەش:

حەوانەوە، ئەندێشە و حەیاڵ، پەیوەندی، دڵنیایی.

١- بیر بکەرەوە لە هەڵوێستێکی نا خۆش و ناڕەحەت، کەدەتەوێت چارەسەری کەیت و نەیهێڵێت.

٢- بڕیار بدە لە پەیوەندی خۆت و چۆنێتی ئەو پەیوەندیەت.

٣- حەوانەوە ـــ شوێنێکی لە بار بدۆزەرەوە بە مەرجێك کەس هەراسانت نەکات و بۆ ماوەی ٢٠ بیست خولەك لەوێدا بمێنەرەوە. کرداری هەناسەدان بە کار بهێنە بە شێوەی (٤ - ٢ - ٨) و دووبارەی بکەرەوە لە ٦ جارەوە تا ١٠ جار تا دە چیتە حاڵەتی((ئەلفا)).

٤- هەردوو چاوت داخەو خەیاڵ بکەرەوە لەو هەڵوێستە. خۆت وا ببینە کە زۆر لەسەر خۆیت، ئاسوودەیت، بە تەواوی خاو بوویتەوەو لەبڕیاردان و وابەستە بوونێکی ڕەهادایت لەهەڵچوون و کاردانەوەکانتدا.

ئێستا خۆت وا پیشان بدە کە زۆر تەرکیز دەکەیتەوە لەسەر ئاگادار کردنەوەو ڕاگەیاندن و هەموو ڕازو نیازەکانی کەسێکی تر تێدەگەیت. هەروەها خۆت وا پیشان بدە کە تۆ کەسێکیت زۆر بە ووریایی و گوێڕایەڵیەوە گوێ دەگریت لەخەڵك‌و ستراتیژیەتی نەهێشتنی کێشەکان بەکار دەهێنیت و پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا دەکەیت یان پێکیانەوە گرێ دەدەیت بە هۆی کاردانەوە ئەرێنی و باشەکانیانەوە.

٥- لە کاتێکدا ئەگەر تەواو ڕازیت لەو بارو دۆخە، پەیوەندیەکەت جێبەجێ کەو دەست بەکار بە.

٦- هەردوو چاوت بکەرەوە. بیر لە هەمان هەڵوێست بکەرەوە و پوەندیەکەت دووبارە بکەرەوە سەر لەنوێ، پاشان سەرنجی هەستکردنە باشەکان بدە لە خۆتدا.

٧- بە خۆت بڵێ: ((من کەسێکم خاوەنی پەیوەندییەکی گەورەو بە هێزم)).. ((من کەسێکم خاوەنی پەیوەندییەکی گەورەو بە هێزم)).. ئەم ڕستەیە بۆ ماوەی ١٠ دە جار بلێرەوە ــــ بە قووڵی هەناسە بدەو هەست بە هەموو ئەوانە بکە ـــ.

ئێستا تۆش ئەم ستراتیژیەتەی من بەکار بهێنەو پاشان دەبینیت چۆن بە خێرایی متمانە بە خۆت دەکەیت و دەرگای پەیوەندیکردی سەرکەوتوو بە ڕووی خۆتدا دەکەیتەوە، ئیتر بارو دۆخەکەش هەر چۆنێك بێت.

پوختەیەک

زۆر جار سەرنجی خەڵکانێکم داوە کە سەیر دەکەن بەبێ ئەوەی هیچ ببینن، دە بیستن بەبێ ئەوەی کە گوێ بگرن و گوێ ڕایەڵ بن، قسە دەکەن بە شێوەیەک کە هیچ ماناو مەبەستێک نادەن بە دەستەوە، بەرکەوتەی هەموو شتەکان دەبن بەبێ ئەوەی هەست بە هیچ شتێک بکەن، دەجوڵێنەوەو دێن و دەچن بەبێ ئەوەی دەرکی پێ بکەن و بزانن، هەر لە سایەی ئەمانە شەوە بوو خوا بەهرەیەکی پێدام، چونکە بووم بەو پیاوە خاوەن پەیوەندیدارەی کە دەگونجا من ببمە ئەو کەسەو هەڵگری ئەو بەهرەیە بم.

— دکتۆر ئیبراهیم فەقێ —

ـــ چیرۆکێکی سەرنج ڕاکێش ـــ

شەو تاریك داهاتبوو لە کاتێکدا((مایکل)) گەڕایەوە بۆماڵەوە، بەڵام بە تەنها هەر خۆی نە بوو، بەڵکو ئەسپێکی دۆزی بوویەوەو لەگەڵ خۆی هێنابوویەوە ماڵێ، بەڵام کاتێ گەڕایەوە بۆ ماڵەوە بە باوکی گووت کە ئاگای لە ئەسپەکە بێت، باوکیشی پێ‌ی گووت لەوانەیە تەنها بۆ ئەمشەو بتوانین ئەو ئەسپە لای خۆمان گل بدەینەوەو بیپارێزین، چونکە من لەو بڕوایەدام ئێستا خاوەنەکەی بە دوویدا دەگەڕێ و هەڵوەدایەتی.. پاشان باوکی کوڕە ڕووی کردە کوڕەکەی و پێ‌ی گووت: ((کوڕم بەیانی کە ڕۆژ بوویەوە پێت دەڵێم چی ڕوو دەدات)).

((مایکل)) ئەو شەوە خەونە چووە چاوەکانی و ئۆقرەی لێبڕا بوو.. چونکە هەموو خولیاو ئاواتێکی ئەوە بوو بتوانێت ماوەیەکی زۆر لەگەڵ ئەو ئەسپە دا بمێنێتەوە. کاتێ بەیانی باوکی لە جێگەی خەوتن هاتە دەرێ و خەبەری بوویەوە، خۆر کەوتبوو هەموو ئەندامانی خێزانەکەش لە خەو هەستابوون. لەو کاتەدا باوکی (مایکل) هات تا چاوی پێ بکەوێت و پێ‌ی بلێت: ((لەو بڕوایەدام ئێستا پێویستە لەسەرت ئەسپەکە بگەڕێنیتەوە بۆ خاوەنەکەی)). مایکل ووتی: ((بەڵام ئەی باوکی خۆشەویستم، من نازانم خاوەنی ئەسپەکە ئێستا لە کوێ یەو لە چ شوێنێك نیشتە جێ یە، بۆیە نازانم چۆن چۆنی ئەسپەکەی بۆ بەرمەوە)). باوکی بە زەردەخەنەیەکەوە ڕووانی بۆ مایکلێ کوڕی و پاش کەمێك پێی گووت: ((مایکل کوڕی خۆم، تۆ خۆت لە تەنیشتی

ئەسپەکەوە برۆ و ئیتر هەقت نەبێت، بزانە ئەو چۆن خۆی ڕێگات بۆ دەکاتەوە)).

ئەوە بوو مایکل هەڵسا خۆی گۆڕی و جل و بەرگی ڕۆژی لە بەر کرد و خۆی ئامادە کرد بۆ گەشتەکەی، هەرچەندە بڕوای بەو قسانە نەبوو کە باوکی پێی گووت، بەڵام لە پاش دەرچوونی لەماڵەوە و ڕێکردنی لە تەنیشتی ئەو ئاژەڵە جوانەوە (واتە ئەسپەکە) بە تەواوی ئەو شتەی کە باوکی پێی گووتبوو ڕوویدا و هاتە دی، بەڵام لە ڕێگە مایکل سەری سوڕدەما لەوەی کە ئەسپەکە جارێك ئاوڕ دەداتەوە بەلای ڕاستداو جارێکی تریش بەلای چەپدا ـــ مایکلیش زۆر دڵیٚ خۆش بوو بۆیە هەر چاودێری ئەسپەکەی دەکردو سەرنجی لێدەدا بزانێ چی دەکات، ئەوە بوو لە کۆتایی دا مایکل بە دڵخۆشی و زەردە خەنەوە لەگەڵ ئەسپەکەدا گەیشتنە ناو گوندەکە. بەڵام کاتێك خەڵکی ئاوایی ئەسپەکەیان بینی هەموو بەڕاکردن هاتن بەرەو لای ئەسپەکەو زۆر سوپاسی مایکلیان کرد بۆ گەڕاندنەوەی ئەسپەکەو خەڵاتیشیان کرد لە پاداشتی ئەو چاکەیەدا، لە کاتێکدا مایکل گەڕایەوە بۆ ماڵەوە، باوکی پێی گووت کوڕم ئەسپەکەت گەڕاندەوە بۆ خاوەنەکەی، لە وەڵامدا مایکل سەرێکی بۆ لەقاند و پێی گووت: ((بەڵێ بابەگیان، ئەوەی پێت گووتم هەمووی هاتەدی، ئەسپەکە خۆی ملیٚ ڕێگەی گرت و تا ناو ئاوایی نەوەستا)). بەڵام پاش ماوەیەك هەڵوەستەو بیر کردنەوە مایکل دەستی کردەوە بە قسە کردن و گووتی بە باوکی: ((ئەی باوکی بەڕێزم ئایا دەزانی، لێرەدا شتێك هەیە دەمەوێ پێت بلێم ـــ ئەوەش ئەوەیە کە دوێنێ ئەو ئەسپەم دۆزییەوە بە ڕاستی زۆر دڵخۆش بووم و هیوایەکم لا دروست بوو بەوەی کە تۆ بهێڵێت ئەسپەکەم لا بمێنێتەوە و

لای خۆمان بێت، بەڵام ئێستا زیاتر دڵخۆشم و هەست بە ئاسوودەیی دەکەم چونکە سەرکەوتنم بە دەست هێنا لە یارمەتی دانی خەڵکی ناو گوندەکەو بوومە جێگەی ڕێزو ستایشیان ـــ بەڵام باوکەگیان، من دەزانم کە تۆ لەبەر چ هۆیەك گەڕاندنەوەی ئەسپەکەت بە من سپارد بۆ خاوەنەکەی. باوکیشی بە زەردە خەنەیەکەوە پێی گووت: ((کوڕی خۆم مایکل ـــ بەختەوەری و ئاسوودەیی لە بەخشش و پیاوەتی و یارمەتیدانەوە هەڵدەقولێت و سەرچاوە دەگرێت، لەو کاتەشدا کە تۆ یارمەتی خەڵکت داوەو هاوکاریت کردوون، هەستت بە ئاسوودەیی و بەختەوەری کردووە، ئەمەش تەنها وانەی یەکەمە بۆ تۆ. بەڵام وانەی دووەم بریتیە لەوەی کاتێك کە تۆ بە تەنیشتی ئەسپێکەوە ملی ڕێگەت گرتووە و لەگەڵیا شان بە شان ڕۆیشتوویت، ئەویش ڕێگەی ماڵی خاوەنەکەی خۆی دۆزیوەتەوە و پەی پێ بردووە بەبێ بوونی هیچ کاریگەریەك لە لایەن تۆوە.. کوڕی خۆم، پێویستە خەڵکی قبوڵ کەیت و ڕێزیان لێ بگریت بە پێی بارو دۆخی خۆیان و هەولێش مەدە ئەوان بگۆڕیت بەڵکو لە پێشەوە خۆت بگۆڕە)).

ئەگەر دەتەوێت خەڵکی تۆیان قبوڵ بێت ئەوا تۆش قبولێان کە بەو جۆرەی خۆیان هەن، ئەگەر ئەوان ویستیان ڕێزت لێ بگرن ئەوا تۆش بە هەمان شێوە ڕێزیان لێبگرە، ئەگەر ویستت ئەوان بەدەمتەوە پێ بکەنن و زەردە خەنەیان لێ ببارێت ئەوا تۆش بە هەمان شێوە بەدەمیانەوە پێ بکەنەو زەردە خەنە بخەرە سەر لێوەکانت، هەروەها ئەگەر دەتەوێت تۆیان خۆش بوێت ئەوا تۆش بە هەمان شێوە ئەوانت خۆش بووێت ئەگەر دەتەوێت شتێکیان لێ بخوازیت ئەوا تۆش

بەخششی خۆتیان بدەرێ بەبێ چاوەڕوانی کردنی بەرامبەرو پاداشت وەرگرتنەوە، چونکە پاشان خوای گەورە دە چەندانەی ئەو پاداشتەی ئەوان پاداشتت دەداتەوە.

ئەم کوڕە هەڵسا بە گوێڕایەڵی باوکی و بەکردار شتەکانی سەلماند، تاوای لێهات (مایکل) ڕۆژ بە ڕۆژ دەرککردن و تێگەیشتنی بۆ شتەکان زیاتر باشتر دەبوو، لە هەمان کاتیشدا بوویە مامۆستایەکی بواری پەیوەندیکردن. تۆش هەروەها بە هەمان شێوە لە تواناتدایە کارەکانی ئەو ئەنجام بدەیت ــ لە ئەمڕۆ وە دەست پێ بکە بەکار تێکردن لەسەر خودی خۆت، چونکە لە سەرەتاوە ئەگەر ویستت کار بکەیتە سەر کەسانی تر ئەواهەست بەبێزاری‌ودڕدۆنگی دەکەیت ــ هەروەك ((گاندی)) دەڵێت: **((هەولێ گۆڕنکارییەکی وابدە کە خوازیاریت لە جیهاندا ڕوو بدات)).** بڕوا بەو هێزە بکە وا تۆی دروست کردووە بە شێوەیەکی سەر سوڕهێنەر و ناوازەو هیچ کەسێك لە تۆ ناچێت بە تەواوی نەلێرەو نە لە هیچ شوێنێکی تریش لەسەر تاپای ئەم جیهانەدا. کەسانی ترت پێ قبوڵ بێت، خۆشت بوێن، بەخشندەبە بۆیان و جەخت بکەرەوە لە ڕازو نیازەکانیان و یارمەتیدەریان بە بەگشت شێوەیەك. من گرنتیت دەدەمێ، لەمەودوا ئیتر تۆ تەنها نەك دادەنرێیت بە کەسێکی گەورەی پەیوەندیدارو بەناوبانگ لە مێژوودا، بەڵکو دووبارە جۆرە ژیانێك دەژیت کە پڕی بێت لە بەختەوەری و کامەرانی.

هیوادارم توانیبێتم یارمەتی دەرت بوویم بۆ دۆزینەوەی ئەو دەروازەیەی کە لەمەو پاش ڕێگات بۆڕۆشن دەکاتەوە بەرەو ئایندەیەکی باشترو چاکتر. ئاواتە خوازم هەمووومان ببینە کەسێکی بەخشندەو سوودمەند لەم جیهانەدا.. بە خواتان دەسپێرم.

ووتەی بەنرخ

ئەوەی لە توانادایە و پێت هەڵدەسوڕێت لە خێرو چاکە ئەنجامی بدە.. بەهەر ئامرازو شێوازێك بۆت دەگونجێت ئەو کارە بکە.. بە هەموو ڕێگایەکی شیاوو لە بار کە بۆت دەست دەدات ڕاپیەڕێنە.. لە هەر کات و ساتێکدا کە هەلت بۆ هەڵدەکەوێت.. بۆ گەورە ترین و زۆرترین ژمارەی خەڵك ئەو کارە ئەنجام بدە.. با بۆ درێژترین کات و سەردەم بمێنێتەوەو بەردەوام بێت.. پاشان دەبینیت کە تۆش پاداشتی خۆت وەردەگریت لە سەرکەوتنی ڕەهاو بەختەوەری هەمیشەیی.

ـــــ دکتۆر ئیبراهیم فەقێ ـــــ



ڕاڤەی هەندێ لە وشە و زاراوە گرانەکان

بەکارهێنانی تیلە نیگای چاو بۆ سەر بەشەکانی جەستە:
بریتیە لە شێوازی هەڵسووکەوتی نا ئاگایی کە پەیوەستە بە کردارەکانی وەك: هەناسەدان و جوڵە و جوڵەی سەرو جوڵەی چاو، ئەمانەش دەربڕی چۆنیتی هەستکردنی دیاریکراوون.

پەیوەندی:
کاریگەریەکی تایبەتی هەیە دەشێ لە شێوەی: سەیر کردن، یان دەنگ، یان وشە، یان دەست لێدان (بەرکەوتن)ە وە بێت کە بەشێوەی خۆڕسك کاریگەری هەیە بۆ یادەوەریەکی دیاریکراو یان حاڵەتێکی جەستەیی یان زیهنی، بۆ نموونە: گۆرانی.

هاوشێوەیی (نزیکی):
ئەزموونکاری هەموو بەتەنگەوە چوونێکی چالاکیەکی دیاریکراوە بەبێ ئەوەی ببێتە بەشێك لەو چالاکیە.
وەك: هەستکردن بە سوار بوونی یاریەکانی یانەی شەوانە.

بیستن (گوێ قوڵاخ بوون):
چۆنێتی هەستکردنە بە جۆری بێژەیی (بگۆیی) / بیستن و گوێ لێبوون ئەمەش خۆی دەنوێنێت لە دەنگەکان و پەیڤەکاندا (وشەکان) دا.

نەرم و نیانی هەڵسوکەوت:

بەم كارە دەتوانیت گۆڕانكاری لە هەڵسوكەوتی خۆتدا دروست بكەیت و كاریگەریشی هەبێت لەسەر كەسێكی ترو ئەویش بە هەمان شێوە نەرم و نیانی لە هەڵسوكەوتیدا پێڕەو بكات.

بیر و باوەڕ (بیر و بۆ چوون):

بریتیە لە هەموار كردن دەربارەی خودی خۆت / یان جیهانی دەرەكی.

گشتگیری یان تایبەتمەندێتی:

ڕوانینە بۆ هەڵوێستێك لە گۆشەیەكی بەرفراوانەوە یان لە لایەنێكی زیاتر ڕوونكراوەوە و تێرو تەسەلترەوە. بە مەبەستی بەدیهێنانی ئامانجێكی دیاریكراوی ویستراو.

پێكەوە گونجان:

ئەمە لە كاتێكدا ڕوو دەدات كە هەموو ئامانجەكان و بیرۆكە و شێوازەكانی هەڵسووكەوت لەگەڵ یەكدا كۆك و تەباو هەم ئاهەنگ بن.

دابڕان:

ڕوانین / ئەزموونكاری ڕوو داوی دەرەوەی جەستەیەكی قسەكەرە. بۆنمونە: بۆتەماشاكردنی شاشەی سینەمایەك، كەچی لەهەمان كاتدا دابڕاویتو ئاگات لە ڕوداوەكاننییە و خەیاڵت لەشوێنێكی ترە.

هەڵسووکەوتی دەرەکی:

ئەو هەڵسووکەوتەیە کە هموو کەسێك دەیبینێت.

تیلە نیگاکانی بەکارهێنانی چاو:

بریتیە لە جووڵە نەریستراوەکانی چاو کە بەڵگەیە لەسەر کردارێکی ناوەکی بۆ گوڕان و دۆزینەوەی زانیاریەکان و فێرمان دەکات هەست بکەین بەوەی کەسێك وێنەکانی ناوەوەی ناخمان دەبینێت و هەروەها گوێی لە دەنگەکانی ناوەوەمان دەبێت یان هەست و سۆزمان دەخوێنێتەوە.

نەرمی نواندن:

دەستە بەرکردنی هەڵبژاردنی ئەڵتەر ناتیڤە لە هەر هەڵوێستێکدا بێت.

چێژتن (چەشتن):

چۆنیەتی هەست کردنە بە چێژو لە زەت.

جوڵەیی:

چۆنێتی هەستکردنە بۆ بەرکەوتن یان بۆ ڕاچەنینی ماسوولکەیی ((هەستاوەریەکان)) و کاردانەوەکان((هەست و سۆز)).

نموونەی ووردبینیکراو:

کۆمەڵێك تایبەتمەندی و جیاوازکاری زمانەوانیە، هەروەها پرسیار گەلێکی ئاراستە کراوە لە پێناوی دەست نیشانکردنی ڕوانینی کەسێك بۆ جیهان لە ڕێگەی زمانی قسە کردنەوە.

کاردانەوە (پەرچەکردار):

بارودۆخی کەسێك کە خۆی دەخاتە هەمان بارودۆخی کەسێکی تری بەرامبەری بەمەبەستی دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵیدا، کە ئەمەش بریتیە لە ڕوودانی کرداری پەیوەندی خۆڕسك.

ڕێنەکەوتن (قایل نەبوون):

کەسێك هەڵدەسێت بە بەکارهێنانی سیستەمی نمایشکاری جیاوازو وشەی جیاواز لەگەڵ بەرامبەرەکەیدا واتە کەسی (بشنەو)، ئەم کارەش دەبێتە هۆکاری ڕێك نەکەوتن یان قایل نەبوون لە جۆری پەیوەندیەکەدا.

هۆکاری شێوەیی:

لە زمانی ئینگلیزیدا بریتیە لەو ووشانەی کە پەیوەندییان بە ئیمکانیەت و تواناداریەوە یان پێویست بوونەوە هەیە وەك بێژەکانی: دەتوانم، ناتوانم، پێویستە.

نموونەی جیهان:

وەسفکردنی نەخشەی نهێنی یە (عەقڵی)ە بۆ ئەزموونەکانی هەر کەسێك.

پێکهێنان:

بریتیە لە پرۆسەی پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری تایبەت بەلێکۆڵینەوەی نموونەی زیندوو سەبارەت بەسەرکەوتن و ئیمتیازی مرۆیی، مەبەست لەم کارەش دۆزینەوەی جیاوازیی سەرەکی و بنەڕەتی پێویستە لە پێناوی گەیشتن بە ئەنجامە هاو شێوەکان.

پڕۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری: N L P

پڕۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری بریتیە لە: پڕۆگرام: ئاماژەیە بۆ بیر و بۆ چوون و هزرو هەست و سۆز و ئیش و کارمان. **زمانەوانی:** ئاماژەیە بۆ هێزو توانامان لەسەر بەکارهێنانی زمانی گۆکراو و گۆ نەکراو (ووتراوو نەووتراو). **دەمارگیری:** پەیوەندی هەیە بە کۆئەندامی دەمار مانەوە، ڕێڕەوی هەر پێنج هەستەکەمان کە لەڕێگەی ئەوانەوە: دەبینین، دەبیستین، هەست دەکەین، دەچێژین، بۆن دەکەین.

گۆنەکراو (نەووتراو):

بەبێ بەکارهێنانی وشەیە، هەمیشە ئاماژە دەکات بۆ بەشێکی چاوەڕوانکراو لە هەڵسوکەوتماندا

وەك: نەبەراتی دەنگ یان هەر جیا كراوەیەكی تر لە هەڵسومەوتی دەرەكیدا.

بۆنكردن:

چۆنێتی هەستكردنە بە بۆن (بە هەموو جۆرەكانی بۆنەوە خۆش و ناخۆش).

چەسپاندن (تەبایی):

ڕێكەوتن و ڕەزامەندی هەڵس وكەوتو بارو دۆخ و زمان و دڵنیایی زمانەوانی یە لە كەسێكی تردا لە پێناوی دروست كردنی پەیوەندی لەگەڵیدا.

دڵنیایی زمانەوانی:

بریتیە لەو ووشانەی كە بەڵگەن لەسەر سیستەمی نمایشی بەكارهێنراو لە حاڵتی ئاگاییدا (هۆشیاریدا) بۆ نموونە وەك: ((هەروەك بینیم))، ((داوام لێكرد كە گوێ بگرێت، یان گوێ ڕایەڵ بێت))، ((هەستیان بەوە كردووە كە هێشتا كەسانێكی پەیوەندیدارنین)).

سیستەمی نمایشكاری پەسەند:

بریتیە لە چۆنێتی ئەو هەستكردنەی كە زۆر بە پەرەسەندوویی بەكار دەهێنرێت لە لایەن هەر كەسێكەوە.

پەیوەندی:

کردارێکی سروشتییە بۆ ڕەزامەندی و پێکەوە گونجان لەگەڵ کەسێکی تردا !

سیستەمی نمایشکاری:

بریتیە لە چۆنێتی هەستکردنەکان: بینین، بیستن، جوڵەیی، بۆنکردن، چێژتن، بۆیە ناو دەبرێت بەنمایشکاری یان (نواندن) چونکە لە بواری ئەو نمایشکاریەوە عەقڵی مرۆڤ هەڵدەسێت بە دەربڕین و تەعبیرەکانی لە بارەی بیرەوەریەکان و تاکە کانی خەڵکەوە.

چۆنیەتی هەستکردن:

بریتیە لە هەر پێنج هەستەکەی مرۆڤ کە لە ڕێگەی ئەوانەوە: دەبینین، دەبیستین، بەرکەوتەی شتەکان دەبین، چێژی شتەکان دەکەین، بۆنی شتەکان دەکەین بۆ شارەزایی زیاتر بگەڕێرەوە بۆ سیستەمی نمایشکاری.

حاڵەت (بار و دۆخ):

بریتیە لە فسیۆلۆژی و دەمارگیری حاڵەتی زیهنی (عەقڵی) دیاریکراو یان بریتیە لە شارەزیی جائیتر پۆزەتیڤ بێت یان نێگەتیڤ.

ستراتیژیەت:

بریتیە لە بەرنامەیەکی زیهنی (عەقڵی) داڕێژراو و نەخشە کێشراو بۆ ڕوودانی ئەنجامێکی دیاریکراو.

نا ئاگایی (نا هۆشیاری):

بەشێکە لە عەقڵی دەرەوەی ئاگاییمان، ئەمەش لە توانایدایە هەڵگری زیاتر لە دوو ملیۆن پارچە زانیاری بێت لە یەك چرکە دا.

((کۆتایی کتێبەکە))

وەرگێڕانی / کەمال عەلی ـ کۆڵنەدەر

ئاداری / ٢٠٠٦ ز

سلێمانی

سەرنجەکانی وەرگێڕی کوردی

١- هەموو ئەو پەرەگراف و ڕستەو زاراوانەی هێلیان بەژێردا هێنراوە یان بە تۆخی نووسراوون بۆ زیاتر دڵنیایی و تێڕامانە لەو دەربڕینەو لەلایەن وەرگێڕی کوردییەوە بەکار هێنراوە بۆ ئەوەی خوێنەر بەئاسانی لە مەبەستەکان بگات.

٢- وتەی ناو داران یان پیتۆڵ (فەیلەسووف) و شارەزایان خراونەتە نێو دوو کەوانەی گچکەوەو نووسەری کتێبەکەش هەمان کاری ئەنجام داوە، بەڵام ئێمە زیاتر بۆ تەرکیز کردن هێڵمان بەژێردا هێناوە لەبەر گرنگی بەهای ووتەکان،

٣- ئێمە لە کاتێکدا چەمکی ئەم دەربڕینەی نووسەر کە دانراوە بۆ ناوی کتێبەکە: واتە((پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری ـــ برمجة اللغوية العصبية بە واتا ئینگلیزیەکەی بریتیە لە ـــ NLP ـــ

NERVOUS LANGUAGE PROGRAM)) لە هەمان کاتدا ئەمە ناوی یەکێکە لە دامەزراوەکانی ڕاهێنان لە ئەمریکا و نووسەرخۆی ڕاهێنەری بڕوا پێکراوە لەوێ. لەوەرگێڕانەکەدا ((پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری ـــ یان پرۆگرامی زمانەوانی نێرڤەکان)) مەبەستمان لە وشەی دەمارگیری (تعصب) یان (متعصب) ی عەرەبی نیە بەواتای دەمارگیری نەتەوەی یان دەمارگیری ئایینی بەڵکو لێرەدا ئەو وشەیە بە مانایەکی دەروونی و بایۆلۆژی بەکار هاتووەو پەیوەندی بە پێکهاتەی فسیۆلۆژی مرۆڤەوە هەیە نەك لایەنی مەعنەوی چەمکی وشەکە، بەڵکو وابەستەیە بە (الجهاز العصبي) واتە: (کۆئەندامی دەمار NERVEN SYSTEMS ی مرۆڤەوە).

تکایە ڕەچاوی ئەم سەرنجە بکە

وەرگێڕی کوردی: کەمال عەلی

ئاداری / ٢٠٠٦ ز

سلێمانی کوردستانی باشوور

ژێدەر

دەقی تەواوی ئەم وەرگێڕانە کوردی یە لەم کتێبە وەرگیراوە:

البرمجة اللغوية العصبية

وفن الأتصال اللامحدود / NLP

الترجمـــة: بييرناشو

المراجعة: أمال الفقي

التجهيز الفني والطباعة: ايداصادق

التصوير: توني لورينياديس

الأخراج و الطباعة: منار للنشرو التوزيع ـ دمشق ـــ سورية

الناشر: المركز الكندي للبرمجةاللغوية العصبية

نشر في كندا في فبراير ٢٠٠١ م



وەرگێڕی کوردی لە چەند دێرێکدا:

ــ ساڵیْ ١٩٦٣ ی زاینی لە شاری هەڵەبجە و لە باوەشی خێزانێکی هەژار لە دایك بووەو چاوی بە ژیان هەڵهێناوە، هەر لە تەمەنی دوومانگیدا باوکی کۆچی دوایی کردووەو ئەمەیش دەبێتە دوا کۆرپەی خێزانەکەیان.

ــ قۆناغەکانی خوێندنی سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەیی زۆر بە سەرکەوتوویی هەر لە شاری هەڵەبجە تەواو کردووە بێ دابڕان.

ــ ساڵیْ خوێندنی ١٩٨٤ ــ ١٩٨٥ چۆتە پەیمانگای تەکنۆلۆژی (عەمارە) و لە بەشی((شارستانی)) ــ لقی /((خانوو بەرەو بنیات نان))وەرگیراوە.

ــ ساڵیْ ١٩٨٥ ــ ١٩٨٦ بە پلەی باش خوێندنی پەیمانگای تەواو کردووەو بڕوانامەی (دبلۆم) ی بە دەست هێناوە بە خولیْ یەکەم.

ــ ساڵیْ ١٩٨٩ وەك فەرمانبەر لە (کۆمپانیای شوشەی ڕومادی) دامەزراوە لەگەڵ کارمەندانی پۆڵۆنی و ڕووسی و چینی دەست بەکار بووە. بەڵام پاش ماوەیەکی کەم بە هۆی بارو دۆخی سیاسی و سەربازیەوە وازی لە کارەکەی هێناوە.

ــ ساڵیْ ١٩٩٣ خێزانی پێکەوە ناوەو پێنج جگەر گۆشەی هەیە بە ناوەکانی: (سۆما ــ سۆنیا ــ سەنا ــ مارکۆ ــ لاوکۆ).

ــ ئێستا خاوەنی (کتێبخانەی گۆران) ە لە شەقامی / پیرەمێرد لە سلێمانی.

پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری و هونەری پەیوەندی بێ سنوور

لەبەر ئەوەی فرەلایەنی ژیانمان دەستنیشاندەکرێت بەهەمەجۆرییەکانی پەیوەندیمان بەخۆمان و کەسانی ترەوە، کەواتە ئێمە پێویستمان بەخۆئامادەکردنێکی ستراتیژیانەو تەکنیکی گونجاو هەیە، تایبینەکەسانێکی خاوەن پەیوەندی سەرکەوتوو، بۆدەستەبەر کردنی ئەوکارەش ئەم کتێبە دەبێتە یارمەتیدەرت. لەوسۆنگەیەوە دەکرێ ئەم شتانە فێربیت!

-1گۆڕینی دەنگی نێگەتیڤی شاراوەی ناخت بۆدەنگێکی ئاشکراو پۆزەتیڤ.
-2وابەستەبوون بەهەڵچوون و کاردانەوە و شێوازەکانی دەرك پێکردنی هەستاوەریت.
-3پەیوەندییەکی باش‌وسەرکەوتوو، تەنانەت لەگەڵ کەسانی ناسروشتی‌و دەروون ئاڵۆزدا.
-4دۆزینەوەی کەسایەتی خەڵك، بەهۆی بەکارهێنانی سیستەمی نمایشکارییەوە.
-5بەکارهێنانی تیلەنیگاکانی چاو.
-6کارکردن بۆپشت بەستن بەسیستەمەکانی چەسپاندن‌و هەمئاهەنگی‌وسەرکردایەتی کردن.
-7زاڵبوون بەسەر جۆری پەیوەندی ڕەهادا.

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما
07701574293

نرخ 4000ادینار